Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Dieta con bajo contenido de yodo

En esta información se describen las pautas alimentarias (comida y bebida) para ayudarle a seguir una dieta con bajo contenido de yodo. También se incluye un menú de muestra con bajo contenido de yodo y se responden algunas preguntas frecuentes sobre una dieta con bajo contenido de yodo. Una dieta con bajo contenido de yodo contiene menos de 50 microgramos (mcg) de yodo por día.

Información sobre el yodo

El yodo es un mineral. Los minerales son un tipo de nutriente que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. El cuerpo usa el yodo para producir ciertas hormonas (como las hormonas que produce la glándula tiroides) que ayudan a regular otras partes del cuerpo.

Todo el yodo del cuerpo proviene de la dieta. La mayor parte del yodo en la dieta proviene de la sal yodada y otros productos elaborados con yodo añadido. Solo unos pocos alimentos (como las algas, los productos lácteos y algunos pescados) tienen yodo de forma natural.

Información sobre una dieta con bajo contenido de yodo

Seguir una dieta con bajo contenido de yodo antes de recibir una terapia con yodo radioactivo puede ayudar a que la terapia funcione mejor. Si tiene demasiado yodo en el cuerpo durante su terapia con yodo radioactivo, la glándula tiroides podría usar ese yodo en lugar del yodo radioactivo. Esto puede impedir que el tratamiento funcione como debería.

Su proveedor de cuidados de la salud le dirá cuándo comenzar y cuándo interrumpir una dieta con bajo contenido de yodo. La mayoría de las personas comienzan 1 a 2 semanas antes de recibir la dosis de yodo radioactivo y la dejan después de completar su terapia con yodo radioactivo.

Debido a que una dieta con bajo contenido de yodo no cumple con la cantidad diaria recomendada de todos los nutrientes, solo la seguirá por un corto tiempo. No comience a seguir una dieta con bajo contenido de yodo a menos que su proveedor de cuidados de la salud se lo indique.

Alimentos, bebidas y otros productos que contienen yodo

Antes de comer o beber algo, lea la lista de ingredientes en la etiqueta de datos nutricionales para comprobar si la comida o bebida contiene yodo añadido.

Los siguientes contienen yodo añadido o natural. **No coma ni use:**

- Sal yodada (como la sal yodada Morton® o cualquier sal comercial que tenga la palabra “yodada” en la etiqueta del producto)
- Mezclas de condimentos hechas con sal yodada (como el adobo)
- Sal de cebolla, sal de apio, sal de ajo o sal sazonada hecha con sal yodada
- Algas marinas (como kelp, nori, kombu y wakame)
- Cualquier alimento que tenga lo siguiente en su lista de ingredientes:
  - Yodatos
  - Yoduros
  - Algin
  - Alginatos
  - Carragenano
  - Agar-agar
- Panes comerciales (comprados en la tienda) y productos

de panadería elaborados con acondicionadores de pan con yodato. Lea la lista de ingredientes en la etiqueta de datos nutricionales para verificar si el producto contiene “yodato de calcio” o “yodato de potasio”.

- Leche (excepto 1 onza o 30 ml al día) y productos lácteos (como queso, yogur y crema)
- Yemas de huevo (la parte amarilla en el centro de un huevo)
- La mayoría de los mariscos (excepto el pescado de agua dulce)
- Vitaminas y suplementos alimenticios que contengan yodo. Si no está seguro de si una vitamina o un suplemento contiene yodo, no lo consuma.
- Alimentos, pastillas o cápsulas con colorantes alimentarios que contengan colorante rojo No. 3
- Alimentos procesados y de restaurante (como comida rápida, comidas congeladas y cenas de microondas, y bebidas endulzadas con azúcar)
- Productos de soya como edamame, tofu y hamburguesas de soya (hamburguesas BOCA®)
- Antisépticos (líquido utilizado para matar gérmenes y bacterias), como yodo (Betadine®) que se aplica en cortes, raspaduras y quemaduras menores

- Medicamentos que contienen el colorante rojo No. 3 en sus ingredientes
- Suplementos nutricionales líquidos y batidos de proteínas comerciales (comprados en la tienda), como:
  - Ensure®
  - Boost®
  - Glucerna®
  - Nutrament®
  - Orgain®

Si está recibiendo fórmula para alimentación por sonda, pregúntele a su nutricionista dietista clínico o proveedor de cuidados de la salud qué debe hacer.

Pautas para una dieta con bajo contenido de yodo

Las siguientes tablas incluyen ejemplos de alimentos con bajo contenido de yodo. **Si tiene preguntas sobre otros alimentos que no aparecen en estas tablas, llame a su nutricionista dietista clínico o al 212-639-7312 para hablar con un nutricionista dietista clínico para pacientes ambulatorios. Puede comunicarse con un integrante del personal de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.**

Cada sección de alimentos a continuación enumera los

tamaños de las porciones que pueden ayudarle a seguir una dieta saludable y bien equilibrada. Los tamaños de las porciones son sugerencias sobre la cantidad de comida y bebida que se debe consumir al día. No es necesario que siga estas sugerencias a menos que su proveedor de cuidados de la salud se lo indique. **Los tamaños de las porciones no le dan el contenido de yodo (cuánto yodo hay en un determinado alimento o bebida).**

Panes, cereales y granos

Coma de 4 a 6 porciones de panes, cereales y granos por día. Una rebanada de pan o ½ taza de pasta o granos cocidos equivale a 1 porción.

Alimentos que debe incluir	Alimentos que se deben evitar

• Cebada, avena, mijo, alforfón, trigo bulgur y quinoa cocidos • Cereales, pastas y arroces elaborados sin ingredientes que contengan mucho yodo • Pan casero hecho sin sal yodada • Pasteles de arroz simple sin sal • Matzo simple sin sal • Palomitas de maíz simples sin sal • Muffins originales de Thomas'® • Panes comerciales (comprados en la tienda) elaborados sin acondicionadores de pan con yodato (como Pepperidge Farm® integral, Arnold® 100 % trigo integral y blanco campestre, Oroweat® 100 % trigo integral y Nature's Own® 100 % trigo integral y miel de trigo)	• Todos los panes, bollos, bagels y bialys comerciales (comprados en la tienda) hechos con acondicionadores de pan con yodato (como el pan blanco clásico Wonder®). Lea la lista de ingredientes en la etiqueta de datos nutricionales muy atentamente. Si incluye las palabras "yodato de potasio" o "yodato de calcio", no lo compre. • Productos de panadería comerciales (comprados en la tienda) elaborados con acondicionadores de pan con yodato. Lea la lista de ingredientes en la etiqueta de datos nutricionales muy atentamente. Si incluye las palabras "yodato de potasio" o "yodato de calcio", no lo compre.

Carne, sustitutos de la carne y proteínas

Coma de 2 a 3 porciones de carne, sustitutos de la carne y proteínas por día. Tres onzas (85 g) de carne roja o de ave

equivalen a 1 porción.

Alimentos que debe incluir	Alimentos que se deben evitar
• Carne fresca de res, ternera, cordero y cerdo • Pollo y pavo frescos • Pescado de agua dulce (como carpa, róbalo de río, trucha de lago y perca de río) • Claras de huevo frescas • Frutos secos y mantequillas de frutos secos sin sal (como mantequilla de maní, almendras y anacardo) • Arvejas frescas o secas	• Yemas de huevo (la parte amarilla en el centro de un huevo), huevos enteros y cualquier alimento hecho con huevos • Todos los pescados enlatados (como salmón y atún) • Mariscos, como por ejemplo: ◦ Pescado de agua salobre (ligeramente salada) o agua marina ◦ Todos los moluscos (como almejas, cangrejos, ostras camarones y langostas) ◦ Cualquier alimento elaborado con caldo de pescado • Todos los sushi • Todas las carnes procesadas, enlatadas, secas, saladas o curadas (como tocino, salchichas, jamón, salchichas de Frankfurt, chipped beef o buey deshilachado y fiambres como salame, salchicha de Bolonia y pastrami) • Hígado y todas las vísceras

	• Carne kosher elaborada con sal yodada • Carne de ave enlatada o procesada (como pavo y pollo) • Pavo o pollo con caldo inyectado • Tofu y productos de soya, como hamburguesas de soya (hamburguesas BOCA) • Frutos secos y mantequillas de frutos secos con sal • Frijoles y lentejas enlatados, frescos o secos (como frijoles rojos, frijoles blancos, frijoles pintos, frijoles lima y alubias carilla)

Bebidas

Tome por lo menos de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o 236 ml) (aproximadamente 2 litros) de líquido todos los días, a menos que su proveedor de cuidados de la salud le dé otras instrucciones.

Bebidas que debe incluir	Bebidas que debe evitar

• Agua (como agua de la llave y agua embotellada, no es necesario que tome agua destilada). • Agua gasificada • Agua de coco • Refresco normal o dietético elaborado sin colorante rojo No. 3 • Jugos de frutas • Limonada • Café hecho sin leche • Té o té helado hecho de hojas de té o saquitos de té • Leches no lácteas (como leche de coco, leche de cáñamo, leche de avena y leches de frutos secos como almendras y anacardos)	• Ponche de frutas y otras bebidas en polvo o comerciales (comprados en la tienda) que contienen colorante rojo No. 3 • Leche de soja • Leche o crema (lácteos)

Leche y productos lácteos

Evite la leche y los productos lácteos. Está bien tomar 1 onza (30 ml) de leche por día (como con el café y el té).

Alimentos que debe incluir	Alimentos que se deben evitar

• 1 onza (30 ml) de leche por día	• Más de 1 onza (30 ml) de leche por día • Productos lácteos (como leche condensada o evaporada, quesos, yogures, budines, helados, crema batida y crema agria) • Alimentos hechos con crema, leche o queso (como sopa, pizza y macarrones con queso) • Leche en polvo no láctea

Frutas

Coma tantas porciones de fruta por día como desee. Una fruta pequeña o ¾ taza de jugo de fruta equivale a 1 porción.

Alimentos que debe incluir	Alimentos que se deben evitar

• Frutas frescas • Frutas enlatadas o congeladas • Frutas secas • Puré de manzana (comprado en una tienda o casero) • Jugos de frutas frescas (incluidas botellas o cartones de jugo de frutas sin colorantes ni conservantes artificiales)	• Cerezas enlatadas o embotelladas elaboradas con colorante rojo No. 3

Verduras

Coma tantas porciones de verduras por día como desee. Una taza de verduras crudas o ½ taza de verduras cocidas equivale a 1 porción.

Alimentos que debe incluir	Alimentos que se deben evitar

• Verduras frescas • Batatas o papas blancas frescas sin cáscara • Verduras simples congeladas • Arvejas frescas o secas • Verduras enlatadas y jugos de verdura • Sopas enlatadas sin frijoles ni lentejas	• Frijoles y lentejas enlatados, frescos o secos (como frijoles rojos, frijoles blancos, frijoles pintos, frijoles lima y alubias carilla) • Verduras congeladas con sal añadida • Papas preparadas comercialmente, compradas en la tienda, (como puré de papa instantáneo que puede contener leche) • Sopas enlatadas con frijoles o lentejas • Algas marinas (como kelp, nori, kombu y wakame)

Grasas

Coma de 4 a 6 porciones de grasas por día. Una cucharadita de mantequilla o aceite equivale a 1 porción.

Alimentos que debe incluir	Alimentos que se deben evitar

• Margarina o mantequilla dulce sin sal (no más de 1 cucharadita por día) • Aceites (como aceite de oliva, aceite vegetal, aceite de canola, aceite de maní y aceite de aguacate) • Manteca vegetal • Frutos secos y mantequillas de frutos secos sin sal (como mantequilla de maní, almendras y anacardo)	• Frutos secos y mantequillas de frutos secos con sal • Semillas saladas • Mayonesa • Manteca • El aceite de soja

Postres y dulces

No consuma más de 2 porciones por día. Cada elemento en la columna “incluir” equivale a 1 porción.

Alimentos que debe incluir	Alimentos que se deben evitar

• 2 cucharadas de azúcar • 2 cucharadas de miel • 2 cucharadas de jarabe de arce • 2 malvaviscos de tamaño regular • ½ taza de sorbete • 1 refrigerio de gelatina Jell-O® • Endulzantes de alimentos (como Sweet and Low®, Equal® y Splenda®) • Chocolate vegano o no lácteo • Cacao natural en polvo	• Productos de panadería comerciales (comprados en la tienda) elaborados con acondicionadores de pan con yodato (tartas, pasteles, pastelitos, bollos daneses, muffins, donas y galletas). Lea la lista de ingredientes en la etiqueta de datos nutricionales muy atentamente. Si incluye las palabras “yodato de potasio” o “yodato de calcio”, no lo compre. • Chocolate (incluso postres y dulces de chocolate) • Budín • Melaza residual (elaborada con caña de azúcar)

Condimentos

Coma tantas porciones de condimento por día como desee.

Alimentos que debe incluir	Alimentos que se deben evitar

• Ketchup, mostaza, salsa de tomate, salsa de chiles y jugos de carne sin leche ni mantequilla • Aceite (como aceite de oliva) • Vinagres • Aderezos de aceite simple y vinagre blanco • Aderezos para ensalada no cremosos • Jaleas, mermeladas y conservas	• Salsa de soja, salsa Worcestershire y salsa de pescado • Todas las salsas que contengan leche o mantequilla • Sal yodada • Todos los tipos de algas • Cualquier alimento que contenga colorantes alimentarios, yodatos, yoduros, acondicionadores de pan con yodato o estabilizantes, como algin, alginato, carragenano y agar-agar • Cubitos de consomé, caldo y otras bases de sopa

Varios

Alimentos que debe incluir	Alimentos que se deben evitar

• Pimienta • Especias (como canela y nuez moscada) • Hierbas (como el orégano) • Pequeñas cantidades de mezclas de especias y condimentos hechos sin sal yodada • Polvo para hornear • Bicarbonato de sodio	• Comida rápida, incluida la comida china • Suplementos herbales • Multivitaminas, vitaminas y suplementos que contengan yodo • Colorante alimentario rojo o naranja hecho con colorante rojo No. 3 • Suplementos nutricionales orales, incluidos Boost, Ensure, Glucerna y todos los demás suplementos y batidos de proteínas que contienen yodo, carragenano o agar-agar añadidos

Menú con bajo contenido de yodo de muestra

Comida	Grupos alimenticios	Comida de ejemplo

Desayuno	• 1 porción de fruta • 3 porciones de panes o cereales • 1 porción de proteínas • 1 bebida	• ½ taza de jugo de naranja • ½ taza de avena hecha con agua • 1 matzo simple sin sal o 1 muffin original de Thomas' • 1 omelet hecho con clara de huevo • 1 taza de café filtrado (sin leche) • 2 cucharaditas de azúcar
Refrigerio de la mañana	• 1 porción de panes o cereales • 1 porción de grasa • 1 bebida	• 2 pasteles de arroz simple sin sal • 1 cucharadita de mantequilla sin sal • 1 taza de agua
Almuerzo	• 1 porción de carne • 2 porciones de grasa • 2 porciones de panes o cereales • 1 porción de verduras • 1 porción de grasa • 1 bebida	• 3 onzas (85 g) de pechuga de pavo sin sal, cocinada en casa • 2 cucharaditas de aceite • 2 rebanadas de pan casero o pan de tienda que no contenga acondicionadores de pan con yodato • 1 taza de lechuga romana con verduras en rodajas (pepinos, zanahorias y pimientos) aderezadas con aceite y vinagre • 1 taza de limonada fresca

Refrigerio para la tarde	• 1 porción de fruta • 1 porción de proteínas	• 1 manzana fresca • 2 cucharadas de mantequilla de maní sin sal
Cena	• 1 porción de carne • 4 porciones de verduras • 2 porciones de grasas • 1 porción de fruta • 1 bebida	• 3 onzas (85 g) de carne asada, cocinada en casa • 1 papa horneada (sin cáscara) • 1 taza de habichuelas u otra verdura sin almidón • 2 cucharaditas de aceite (usado en la cocina) • 1 naranja • 1 taza de té blanco
Refrigerio para la noche	• 1 porción de fruta • 1 bebida	• 1 pera pequeña • 1 taza de té hecho con hojas de té frescas

Preguntas frecuentes

¿Cómo sé si un determinado alimento tiene yodo?

Se desconoce el contenido de yodo de muchos alimentos. Recuerde, esta es una dieta con bajo contenido de yodo, no es una dieta sin yodo. Le alentamos a seguir nuestra lista de alimentos recomendados y alimentos que se deben evitar como una guía. Si tiene preguntas, llame a su nutricionista dietista clínico o al 212-639-7312 para hablar con un nutricionista dietista clínico para pacientes

ambulatorios. Puede comunicarse con un integrante del personal de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

Si la etiqueta de un producto dice que contiene sodio (sal), ¿significa que también contiene yodo?

No siempre. El sodio y el yodo no son lo mismo. La mayoría de los fabricantes de alimentos comerciales usan sal no yodada en sus productos. Pero es difícil saberlo con certeza. Es mejor elegir productos sin sal en caso de que el producto con sal contenga yodo.

He visto en Internet pautas alimentarias para una dieta con bajo contenido de yodo que son diferentes a las pautas mencionadas en este recurso. ¿Cuál debo seguir?

Le alentamos a seguir nuestra lista de alimentos recomendados y alimentos que se deben evitar. Esto se debe a que no se conoce el contenido de yodo de muchos alimentos y no todas las fuentes de Internet son precisas.

¿Puedo usar sal kosher?

Sí. Recomendamos usar solo sal no yodada y solo en pequeñas cantidades porque aún puede contener una pequeña cantidad de yodo. Si necesita sal, elija la sal kosher o Morton® Plain Table Salt y úsela solo en cantidades pequeñas.

Mi proveedor de cuidados de la salud me dijo que chupe caramelos solubles para aliviar la boca seca, pero esta dieta indica que no puedo comer caramelos. ¿Qué

instrucciones debo seguir?

Recomendamos que no coma cualquier caramelo con chocolate, porque el chocolate contiene leche. Pero está bien comer la mayoría de los caramelos solubles si no contienen colorante rojo No. 3. Lea la lista de ingredientes en la etiqueta de datos nutricionales del caramelo para comprobar que no contenga colorante rojo No. 3. Si no está seguro de si el caramelo contiene colorante rojo No. 3, no lo coma. También le recomendamos los caramelos solubles GoNaturally™ Organic Honey Lemon para aliviar la boca seca.

¿Debo dejar de tomar alguno de mis medicamentos?

No deje de tomar ninguno de sus medicamentos, a menos que se lo indique su proveedor de cuidados de la salud. Hable con su proveedor de cuidados de la salud si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos.

Informe a su proveedor de cuidados de la salud sobre cualquier vitamina o suplemento que esté tomando. Deberá dejar de tomarlos si contienen yodo.

Las vitaminas y los suplementos no están regulados (verificados por su seguridad, contenido o calidad) de la misma manera que otros medicamentos. Esto hace que sea difícil saber si contienen yodo. Si no está seguro de si una vitamina o un suplemento contiene yodo, no lo consuma.

¿Puedo beber alcohol?

Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud acerca del consumo de alcohol.

Información de contacto

Si desea hablar con uno de los nutricionistas dietistas clínicos de Memorial Sloan Kettering (de MSK), llame al 212-639-7312 para programar una cita. Puede comunicarse con un integrante del personal de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center