

Medidas para disminuir el contenido de Yodo en el cuerpo

No deberá ingerir los siguientes productos al menos las 2 semanas previas.	Podrá ingerir libremente
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sal de mesa, sal de mar. 2. Se puede utilizar sal exclusivamente si es NO YODADA (será entregada por médico). OJO: La sal dietética o baja en Sodio, tiene yodo en igual cantidad que la sal común; es decir, tampoco se puede utilizar la sal baja en sodio o light. 3. Todo producto envasado que contenga sal (snacks, conservas, etc.). 4. Cualquier producto ahumado. 5. Comidas de restaurant (son preparadas con sal con yodo). 6. Pizza. 7. Todo producto del mar (pescados, mariscos, algas, etc.). 8. Leche, queso, quesillo, yogurt y otros productos lácteos. 9. Productos que contengan aditivos carragenato, agar-agar, alginina y alginato (espesantes usados entre otras cosas en jaleas y mermeladas). 10. Yema de huevo (la clara se puede consumir). 11. Jamón y otras cecinas. 12. Pan realizados con sal yodada. 13. Chocolate (ya que contiene leche). Puede consumir chocolate amargo. 14. Productos derivados de la soya, incluyendo tofu y carne vegetal. 15. Comidas y medicamentos que contengan pigmentos rojos. 16. Evitar comidas de restaurant, (no existe certeza de sus ingredientes). 17. Cualquier polivitamínico o medicamento que contenga yodo. 18. Comidas que contengan escasa cantidad de leche o huevos pueden ser utilizados. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pollo. 2. Carnes rojas frescas (no ahumadas). 3. Papas, arroz, maíz. 4. Ensaladas y todo tipo de vegetales, excepto porotos y soya. 5. Frutas. (excepto cerezas marrasquino). 6. Pan fabricado sin sal yodada. 7. Productos que no estén proscritos en el punto anterior. 8. Sal no yodada. 9. Nueces sin sal. 10. Las claras del huevo. 11. Granos y cereales hasta 4 porciones diarias, siempre que contengan ingredientes con bajo contenido en yodo. 12. Fideos, siempre que contengan ingredientes con bajo contenido en yodo. 13. Azúcar. 14. Pimienta negra, hierbas frescas o secas y especias. 15. Aceite, todos los aceites vegetales. 16. Refrescos (menos los que contengan el colorante rojo #3), refrescos light, café no instantáneo, té no instantáneo, cerveza, vino, otras bebidas alcohólicas, limonada, jugos.

Comidas rápidas y fáciles	Meriendas fáciles para la casa, el trabajo o las excursiones
<ul style="list-style-type: none"> • Avena con canela o miel; más fruta. • Carne fresca a la plancha, vegetales, fruta o manzana al horno. • Ensalada de pollo o carne a la plancha, aceite y vinagre. • "Sándwich" con galletas "Matzo", mantequilla de cacahuete (sin sal), mermelada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca. • Fruta seca como pasas. • Vegetales crudos. • Salsa de manzana.

Considerar también:

- No teñir el pelo al menos 2 meses antes de recibir radioyodo. En caso de necesitar teñirse, utilizar tinturas que no contengan Yodo (consulte a su médico).
- No usar povidona yodada ni jabón yodado.
- No usar cremas o cosméticos que contengan Yodo (color rojo café oscuro).
- No debe realizarse exámenes radiológicos que usen medio de contraste yodado al menos 3 meses antes de recibir el radioyodo. Si es estrictamente necesario, consulte a su médico.
- Lea la lista de ingredientes de cualquier alimento envasado.