

Cómo prepararse para una gammagrafía con una dieta con bajo contenido en yodo

Antes de someterse a una gammagrafía tiroidea, es posible que su médico le pida que siga una dieta con bajo contenido en yodo. Los siguientes consejos sobre alimentación y ejemplos de menú pueden ayudarlo a manejar su dieta con bajo contenido en yodo. De todos modos, al igual que con otros aspectos de su tratamiento, es importante que consulte a su proveedor de atención médica sobre los cambios en la dieta y demás preparaciones para la prueba.

Alimentos que puede consumir

Sal kosher

Claras de huevo

Carne fresca no curada comprada en la carnicería

Frutas y verduras frescas bien lavadas
(limite el consumo de bananas, espinaca y brócoli)

Verduras congeladas sin sal agregada

Durazno, pera y piña enlatados

Matzá o pan ácimo casero hecho con sal sin yodo y aceite
(que no sea de soja) en lugar de mantequilla o leche

Mantequilla de maní natural sin sal

Gaseosas transparentes

Café o té hechos con agua destilada
(con un sustituto de crema no lácteo únicamente)

Palomitas de maíz tostadas en aceite vegetal o cocinadas
con aire caliente, con sal sin yodo

Sorbete
(sin colorante FD&C Rojo n.º 3)

Alimentos que debe evitar porque contienen yodo

Sal yodada y sal marina

Todos los productos lácteos (leche, crema agria,
queso, crema, yogur, mantequilla, helado)

Margarina

Yemas de huevo

Frutos de mar (pescados, mariscos, algas marinas, ceibas)

Alimentos que contienen carragaén, agar-agar, alginato o alginato
(todos ellos se fabrican a partir de algas marinas)

Alimentos curados y conservados en salmuera (jamón,
tocino, salchichas, carne en conserva, atún, etc.)

Pollo o pavo marinados

Frutos secos

Verduras enlatadas

Productos de panadería que contienen acondicionadores
de masa yodados

Chocolate

Melaza

Productos de soja (salsa de soja, leche de soja, tofu)

Alimentos que contienen colorante FD&C Rojo n.º 3

Para tener en cuenta

En una dieta con bajo contenido en yodo, *no* se restringen el sodio ni la sal. Solamente se restringen la sal *yodada* o la sal marina. Puede usarse sin restricciones cualquier tipo de sal rotulada como ***sin yodo***.

Sugerencias de menú

Los ejemplos de menú a continuación ejemplifican comidas que son aptas como parte de una dieta con bajo contenido en yodo

DESAYUNO

Ejemplo de menú

- ¼ de taza de harina de avena de cocción rápida, ½ taza de agua o jugo de manzana, 2 cdtas. de miel y 2 cdas. de uvas pasas (opcional)
- 1 banana, manzana o pera mediana
- 8 oz (226,8 g) (1 taza de) jugo de naranja, uva o pomelo (fresco o preparado con agua destilada)
- 1 taza de café o té con 2 cdtas. de azúcar (opcional) y 1 cda. de un sustituto de crema no lácteo en polvo (opcional)
- 12 oz (340,2 g) (1 ½ taza) de agua destilada

ALMUERZO

Ejemplo de menú

- 1 pechuga de pollo asada (únicamente la carne) condimentada con pimienta negra, sal sin yodo y hierbas frescas
- 1 ensalada verde pequeña condimentada con aceite de oliva y jugo de limón a gusto
- 1 naranja, manzana o ciruela mediana
- 1 taza de café o té con 2 cdtas. de azúcar (opcional) y 1 cda. de un sustituto de crema no lácteo en polvo (opcional)
- 12 oz (340,2 g) (1 ½ taza) de agua destilada

CENA

Ejemplo de menú

- 6 oz de pollo fresco, carne de res o pechuga de pavo; se puede usar pimienta negra, hierbas frescas o secas y aceite vegetal para condimentar
- 1 patata al horno o en puré sin cáscara
- 1 taza de verduras frescas (ejemplos: judías verdes, zanahorias)
- 1 taza de gelatina hecha con agua (de cualquier color excepto rojo) o un sorbete
- 12 oz (340,2 g) (1 ½ taza) de agua destilada

Más consejos para una dieta con bajo contenido en yodo

- Mientras sigue la dieta, sería prudente evitar la comida de restaurante, ya que es difícil determinar los ingredientes exactos que se utilizan para preparar los alimentos.
- Le recomendamos comprar y congelar o guardar los ingredientes antes de comenzar la dieta para evitar tentarse con alimentos que contienen yodo cuando está en la tienda.

Referencias

Thyroid Cancer Survivors' Association, Inc. (2015). *Low-Iodine Cookbook* (Libro de cocina: Dieta con bajo contenido en yodo) (8.ª ed.). Consultado en línea en thyca.org, febrero de 2016.

The Light of Life Foundation, Inc. (2014). *The Light of Life Foundation Cookbook* (Libro de cocina de Light of Life Foundation) (2.ª ed.). Consultado en línea en lightoflifefoundation.org, febrero de 2016.