

Guía para una dieta con bajo contenido en yodo.

Consejos para llevar una correcta alimentación en tu dieta con bajo contenido en yodo. Es importante que consultes a tu Médico tratante sobre los cambios en la dieta o dudas al respecto.

Alimentos que SI puedes consumir en tu dieta:

- Claras de Huevo.
- Carne de res, puerco, pavo y pollo sin marinar.
- Frutas y verduras frescas bien lavadas (limite el consumo de plátanos, espinacas y brócoli).
- Verduras congeladas sin sal agregada, papa sin piel, champiñón, lechuga, nopal, calabaza, chayote.
- Frutas (papaya, melón, durazno, manzana amarilla o verde).
- Pan casero hecho con sal sin yodo sin aceite ni levadura y sin lácteos.
- Mantequilla de cacahuate natural sin sal.
- Café de grano (no soluble), te natural (sin cafeína) y tisanas.
- Palomitas de maíz hechas en casa (no de microondas).



Alimentos que **NO** debes consumir en la dieta porque contienen yodo:

- Sal yodada y sal de mar en todas sus presentaciones y tipos.
- Productos Lácteos (leche, crema agria, queso yogurt mantequilla y helados).
- Margarina.
- Yemas de huevo.
- Pescados, mariscos y algas marinas.
- Embutidos (jamón, tocino, salchichas carne en conservas, atún.
- Pollo o pavo marinado.
- Frutos secos.
- Verduras enlatadas.
- Panes industrializados.
- Chocolates.
- Productos de soya (salsa de soya, tofu, etc.)
- Refrescos.

IMPORTANTE

En una dieta con bajo contenido en yodo, no se restringe **el sodio ni la sal.**

Solamente se restringen la sal yodada o la sal-marina.

Puede usarse en menor cantidad cualquier tipo de sal **sin yodo.**

