

### Lista de alimentos ricos en yodo

En la siguiente tabla se exponen los alimentos con mayor cantidad de yodo. Los alimentos con contenido de yodo superior a **20µg** deben de ser omitidos en la dieta de pacientes que reciben terapia con yodo radiactivo. Se pueden consumir los alimentos que contengan hasta **5µg** de yodo y se debe moderar el consumo de los alimentos que contengan entre 20 a **5µg de yodo**.

No se debe ingerir ningún alimento sólido durante 2 horas después de la dosis. Posterior a este periodo se puede reanudar su dieta normal (dosificando el consumo de alimentos ricos en yodo) después de egresar del hospital o 3 días después de ingerir la cápsula de I-131.

El consumo de líquido debe de ser constante y durante las dos horas posteriores a haber recibido la dosis se debe de ingerir líquido. Durante las primeras 8 a 12 horas después de la dosis, se recomienda ingerir al menos 1 vaso de líquido cada hora.

Alimento (100g)	Yodo (en µg)
Sal yodada	1.500 a 2.500
Marisco en general	200 a 300
Almejas y mejillones	130 a 120
Gambas	130 a 90
Bacalao	120
Ajo	94
Caballa	74
Mero	52
Atún	50
Acelgas	35
Salmón	34
Sardina fresca	32
Cebolla	20
Huevo	20
Champignones y setas	17
Ostras	16
Brócoli	15
Zanahoria	15
Lenguado	14 a 17
Legumbres	10 a 14
Espinaca	12
Piña fresca	Hasta 12
Maní	10
Té	8
Ciruelas secas	6
Higos secos	4

#### Referencia bibliográfica

- [https://healthonline.washington.edu/document/health\\_online/pdf/Receiving\\_Radioactive\\_Iodine\\_Thyroid\\_SP\\_6\\_10.pdf](https://healthonline.washington.edu/document/health_online/pdf/Receiving_Radioactive_Iodine_Thyroid_SP_6_10.pdf)
- <http://www.endocrinologia.org.mx/imagenes/archivos/Dieta%20con%20bajo%20contenido%20en%20yodo%20smnetiroides%20y%20en%20nutricion.pdf>
- <http://www.cun.es/area-salud/salud/nutricion-salud/alimentos-ricos-iodo>
- <http://cesnutnutricio.com/menusrestauracioncolectiva/dietasnutriciondieteticayalimentacion/tablasdealimentosquetienen/alimentoscontienenyodo/tabladealimentosricosenyodo.html>