

Alimentos que contienen yodo y deben evitarse:

- SAL YODADA (recordar que en Argentina toda sal es yodada por ley)
- PRODUCTOS LÁCTEOS Y SUS DERIVADOS - leche, crema, yogurt, queso, manteca, helado, etc.
(los animales secretan yodo en la leche, y frecuentemente las máquinas ordeñadoras se higienizan con soluciones yodadas)
- HUEVOS (las claras se pueden consumir, las yemas no)
- PESCADOS, MARISCOS Y DERIVADOS
- ALIMENTOS QUE CONTENGAN AGAR-AGAR, ALGINATOS O CUALQUIER DERIVADO DE ALGAS MARINAS.
- CARNES CONSERVADAS Y EMBUTIDOS (chorizos, salames, panceta, jamón, etc.)
- PRODUCTOS DE PANADERIA INDUSTRIAL, panes, galletitas, etc. (utilizan harinas con conservantes yodados)
- VITAMINAS Y SUPLEMENTOS DIETARIOS (la mayoría de las vitaminas con minerales contienen yodo)
- CAMELOS, PASTILLAS, CONFITES CON CUBIERTA DE COLOR ROJO, NARANJA Y/O MARRON
- JARABES PARA LA TOS Y MEDICAMENTOS QUE CONTENGAN CUBIERTA DE COLOR ROJO, NARANJA Y/O MARRON (consulte a su médico antes de discontinuar cualquier medicamento de color)
- CHOCOLATE
- FRUTAS SECAS
- SOJA Y PRODUCTOS QUE LA CONTENGAN
- ALIMENTOS ENVASADOS QUE CONTENGAN CONSERVANTES (mayonesa, enlatados, etc.)
- COCA COLA

Alimentos permitidos:

- CARNES ROJAS, CARNE DE CERDO, CORDERO O POLLO. LAS CARNES DEBEN SER FRESCAS NO CURADAS NI PREPARADAS.
- CONDIMENTOS (PIMIENTA, CANELA, ORÉGANO)
- PAPAS Y VEGETALES (COCINADOS SIN AGREGADO DE SAL), BIEN LAVADAS
- ARROZ
- VEGETALES FRESCOS, INCLUYENDO TOMATES Y SALSAS FRESCAS (NO CONSERVADAS NI ENLATADAS), TRATAR DE EVITAR LA ABUNDANCIA DE ESPINACA Y BRÓCOLI.
- CLARAS DE HUEVO (YEMAS NO!)
- PAN CASERO HECHO CON SAL NO YODADA Y ACEITE (NO SOJA!) EN VEZ DE MANTECA O LECHE.
- SODA, CAFÉ, TE.

También se deberán evitar productos de uso externo que contengan yodo, tales como:

- SHAMPOO DE ALGAS
- TINTURAS PARA EL CABELLO
- CREMAS DE MANOS Y CUERPO DE COLOR ROJO, NARANJA, MARRON O AMARILLO
- BRONCEADORES
- YODOFORMO O COMPUESTOS YODADOS (en caso de tratamiento de conducto, tener en cuenta que deberían pasar al menos 2 meses antes de su RCT)
- DESINFECTANTES DE COLOR ROJO

Después de haber recibido el yodo radiactivo, se recomienda:

- AISLARSE TOTALMENTE DE EMBARAZADAS Y NIÑOS
- PERMANECER A 3 MTS DE DISTANCIA DE LAS DEMAS PERSONAS
- TOMAR ABUNDANTE AGUA (el yodo se elimina por orina)
- INGERIR CAMELOS ACIDOS O CHICLES O UNA CUCHARADITA DE LIMON UNA VEZ POR HORA