

DIETA

7 días antes y 3 días después de la administración del yodo.



	SUSPENDA	PREFIERA
	◆ Sal con yodo.	
	◆ Comida de mar, vísceras y procesados.	◆ Carnes: pollo, res, ternera, cerdo, pavo.
	◆ Limitar lácteos a una porción al día (incluye queso).	◆ Puede utilizar crema instantánea.
	◆ Comidas con preservativos: enlatados, de botella o de paquete.	◆ Vegetales frescos: lechuga, espinaca, maíz.
	◆ Huevo y comidas a base de este: pasta, mayonesa.	◆ Arepa sin sal ni queso.
	◆ Té. ◆ Frutos rojos deshidratados: pasas, ciruelas, arándanos.	◆ Café, chocolate y agua de panela.
	◆ Comidas rápidas preparadas fuera de casa.	◆ Comida casera.
	◆ Productos de panadería: buñuelo, tortas, pandebono.	◆ Arepas o arroz sin sal.
	◆ Comidas con colorantes rojos: dulces, cereales, gaseosas, salsa de tomate.	◆ Masmelos, gelatina amarilla.
	◆ Granos secos: frijol, lentejas, blanquillos.	◆ Aguacate.
	◆ Condimentos: sal de ajo, sal de cebolla y curry. ◆ Berenjenas, rábano. ◆ Habichuela y brócoli.	◆ Hierbas naturales: pimienta, orégano, ajo, cebolla y vinagre.
	◆ frutas rojas: manzana, fresa, tomate de árbol. ◆ Banano o plátano en cualquiera de sus formas.	◆ Frutas frescas o jugo sin leche: papaya, piña, lulo, naranja y maracuyá.