

## ORIENTAÇÕES DA DIETA COM RESTRIÇÃO DE IODO

<u>ALIMENTOS</u>	 <u>PROIBIDOS</u>	 <u>PERMITIDOS</u>
Sal	Sal iodado	Sal não iodado
Óleos / Molhos	Óleo de soja, molho de soja (shoyu), aceto balsâmico, maionese, catchup, mostarda... Temperos prontos (sazon, arisco, Maggi, Ajinomoto...)	Óleo de milho, girassol, canola, azeite de oliva, óleo de coco, vinagres claros, temperos naturais (cebolinha, salsinha, tomilho, coentro, manjeriço, orégano, hortelã, canela, alho, cebola, manjeriço, pimenta, açafrão...)
Peixes	Frutos do mar (peixes, moluscos, crustáceos e algas)	-----
Leites e derivados / Soja e derivados	Leite, iogurte, requeijão, queijos em geral / Soja, leite de soja, tofu, nata, creme de leite.	Leite em pó desnatado, margarina (sem sal) e manteiga (sem sal)
Carnes Frescas	Carne defumada, carne de sol, caldo de carne, presunto, embutidos, bacon, salsicha.	Carnes vermelhas, carne de frango, frescas ou congeladas
Ovos	Gema de ovo	Clara de ovo
Frutas	Frutas enlatadas ou em calda, frutas secas salgadas	Frutas frescas e sucos de frutas frescas.
Vegetais	Enlatados (azeitonas, conservas), cogumelos, agrião, repolho, aipo, couve de Bruxelas, berinjela.	Alface, batatas (doce, inglesa ou baroa), beterraba, brócolis, cebola, cenoura, couve folha, espinafre, pepino, tomate, rúcula, abóbora, aspargo fresco, pimentão, vagem, chuchu.
Pães, massas, cereais e grãos	Pães industrializados, pizza, cereias em caixas (Sucrilhos, Cornflakes), granola, nozes, amendoim, castanhas, pistache	Pão caseiro, macarrão (de sêmola ou de arroz), arroz, aveia, linhaça (semente e farinha), amaranto, gergelim, quinoa, chia, feijão (preto, branco, vermelho), milho, farinha de trigo, farinha de mandioca, fubá, amido de milho, tapioca, pinhão, grão de bico, lentilha, fermento químico ou biológico
Doces	Doces com gema de ovo, chocolate, leite	Açúcar, açúcar mascavo, adoçante, mel, geleia, cacau em pó 100%
Bebidas	Chás industrializados, café solúvel, sucos industrializados e refrigerantes	Café de filtro, chá por infusão das folhas e flores, chimarrão/erva mate, sucos integrais de laranja e uva, água de coco natural

**Observação importante:** a clínica Bionuclear irá fornecer gratuitamente o sal sem iodo para o paciente usar no preparo dos seus alimentos. Não há riscos para outras pessoas consumirem o mesmo alimento preparado com este sal.



### OUTROS CUIDADOS (15 dias):

- Não usar suplementos que contenham iodo (Ex: ômega 3, vitaminas do complexo B);
- Evitar banhos de mar e piscina tratada com sal ou o contato da pele com a areia da praia;
- Evitar balas, chicletes e gelatinas com corantes artificiais;
- Não usar cosméticos de coloração escura (maquiagem, esmalte, tintura de cabelo, bronzeadores).



Qualquer dúvida entrar em contato com a nutricionista pelo e-mail

[nutricao@bionuclear.com.br](mailto:nutricao@bionuclear.com.br)