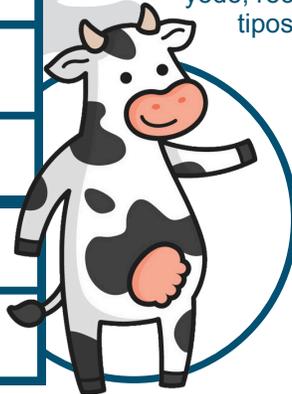


# OBTÉN EL YODO SUFICIENTE EN TU DIETA CON PRODUCTOS LÁCTEOS

## ¿Cuánto yodo necesitas?

ETAPA DE VIDA	CANTIDAD (RDA/AI)
Embarazadas (Adolescentes y Adultas)	220 mcg
Lactando (Adolescentes y Adultas)	290 mcg
Recién Nacidos 0-6 Meses	110 mcg
Infantes 7-12 Meses	130 mcg
Niños 1-8 años	90 mcg
Niños 9-13 años	120 mcg
Adolescentes 14-18 años	150 mcg
Adultos	150 mcg



## ¿Por qué es importante el yodo?

El yodo es un micronutriente **esencial** necesario para producir hormonas tiroideas, que son importantes para el metabolismo, así como para el **desarrollo adecuado del cerebro y los huesos** durante el embarazo y la infancia.

Las necesidades de yodo aumentan en **más del 50% durante el embarazo**. Esto es preocupante porque la deficiencia prenatal de yodo puede provocar **defectos neurocognitivos irreversibles y un menor coeficiente intelectual infantil**.

**Pocos alimentos son excelentes fuentes de yodo.** Lo mejor son los productos lácteos, los mariscos (bacalao, palitos de pescado, cangrejo), los huevos y la sal yodada. Es importante tener en cuenta que las populares sales rosadas del Himalaya y aproximadamente la mitad de los multivitamínicos prenatales estadounidenses **no contienen yodo**. Si usas suplementos de yodo, recuerda que tienen el potencial de interactuar con varios tipos de medicamentos. Siempre informa tu ingesta de suplementos a tu médico.

## El Poder de los Lácteos

Una sola porción de lácteos proporciona el **60% del valor diario de yodo**, lo que la convierte en una de las fuentes alimenticias más ricas en este micronutriente. Los lácteos también son un **ingrediente versátil**. Se puede agregar fácilmente a sopas, salsas, batidos, avena y más, lo que la convierte en una de las opciones más fáciles y convenientes para satisfacer las necesidades de yodo.

## Prevén los Defectos Neurocognitivos: Ideas Sencillas que aportan Yodo

### Huevos Revueltos para el Desayuno

Los huevos proporcionan 8 nutrientes esenciales que incluyen yodo, colina, vitamina B12 y proteínas.

### Tazón de Yogurt para el Almuerzo

El yogur es un alimento fermentado bajo en lactosa que también aporta yodo, vitamina B12, proteínas y calcio.

### Mariscos para la Cena

El pescado puede ser una buena fuente de yodo, proteínas, omega-3 y vitamina B12. Elige pescados con bajo contenido de metilmercurio, como el bacalao y el salmón.

*Esta información fue traída por*



Nevada Chapter

American Academy of Pediatrics  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®