



¿QUÉ DEBEMOS CONSUMIR DIARIAMENTE?

2 cucharaditas de sal yodada

La sal yodada se aconseja añadirla a la comida preferentemente al final de la cocción.

Conserva su actividad durante unos 6 meses por lo que debe controlar la fecha de caducidad del envase.



UN MINERAL NECESARIO

La deficiencia muy severa de Yodo es la principal causa de daño cerebral y retardo mental prevenible.

¿QUÉ CANTIDAD DE YODO NECESITAMOS CONSUMIR?

Las personas adultas deben consumir 150 microgramos diarios.
Durante el embarazo 200 microgramos y durante la lactancia 250 microgramos diarios.

¿CÓMO PREVENIR SU DEFICIENCIA?

- El yodo está presente en forma natural en el suelo y en el agua de mar.
- La disponibilidad de yodo en los alimentos varía según las diferentes regiones del país guardando una relación inversa con su distancia a las zonas marítimas.
- Las personas pueden mantener cantidades adecuadas de yodo utilizando sal de mesa yodada y consumiendo alimentos que lo aporten.

En el caso de que se deba evitar su consumo incluir diariamente



Pescado

atún
lenguado
salmón
caballa
mero



Leche y derivados lácteos

Yogur
1/2 litro



YODO



**CABE
FASEN**
FEDERACIÓN ARGENTINA DE SOCIEDADES DE ENDOCRINOLOGÍA

ALIMENTOS QUE DIFICULTAN LA ABSORCIÓN O ACCIÓN DEL YODO



¿QUÉ ES EL BOCIO?

Es el aumento de tamaño de la glándula tiroides.

En regiones carentes de yodo la tiroides puede estar desde levemente aumentada de tamaño hasta bocios gigantes.

