

# LA IMPORTANCIA DEL YODO DURANTE EL EMBARAZO

## ¿SABÍA QUE?

### El yodo es clave para usted porque...

- Durante el embarazo, nuestro cuerpo necesita un 50% más de yodo.
- Nuestro cuerpo no puede fabricar yodo, debemos obtenerlo de los alimentos.
- El yodo ayuda al cuerpo a producir energía a partir de los alimentos.
- Muchas mujeres no tienen suficiente yodo almacenado en su cuerpo antes del embarazo.

### Y también para su bebé.

- El yodo es clave para el cerebro y los huesos del bebé en crecimiento.
- Los niveles bajos de yodo pueden causar defectos cerebrales y reducir el coeficiente intelectual de los niños.



## CUÁNTO YODO SE NECESITA

	Cantidad recomendada RDA <sup>A</sup> /AI <sup>B</sup>
Adolescentes y mujeres lactantes	290 mcg <sup>a</sup>
Adolescentes y mujeres embarazadas	220 mcg <sup>a</sup>
Adultos y adolescentes de 14 a 18 años	150 mcg <sup>b</sup>

### ¿Le preocupa no estar consumiendo suficiente yodo?

Hable con su proveedor de atención médica sobre las formas de añadir más alimentos ricos en yodo y analice si un suplemento es adecuado para usted.

## FORMAS DE TRABAJAR CON MÁS YODO



**Léalo:** Acompañe la leche con sus cereales o avena favoritos, mézclala en batidos o añádela a platos de pasta o sopas.



**Disfrute del yogur:** El yogur está hecho de leche y contiene nutrientes que ayudan al crecimiento del bebé. Acompaña el yogur con fruta, granola o frutos secos para un desayuno o merienda equilibrados.



**Diga queso:** El queso es una opción fácil en casa o para llevar. Acompaña un palito de queso o rodajas con frutas y verduras. Cubra las ensaladas, sopas o platos favoritos con queso rallado.



**Agregue un huevo:** Los huevos aportan 8 nutrientes esenciales, como yodo, colina, vitamina B12 y proteínas.



**Elija pescado:** El pescado y el marisco pueden ser buenas fuentes de yodo, así como de proteínas, grasas saludables y vitamina B12.















### ¿Es intolerancia a la lactosa? Elija:

**Leche sin lactosa** - leche real y de gran sabor con la misma nutrición, sólo que sin lactosa.

**El queso cheddar y el suizo** son los que tienen menos lactosa.

# LA IMPORTANCIA DEL YODO DURANTE EL EMBARAZO

## LA IMPORTANCIA DEL YODO DURANTE EL EMBARAZO

ALIMENTOS	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	MICROGRAMOS (MCG) POR PORCIÓN	PORCENTAJE DE VALOR DIARIO (VD)
 <b>Bacalao al horno</b>	3 onzas	158	105%
 <b>Yogur, griego, natural, sin grasa</b>	6 onzas	87	58%
 <b>Leche baja en grasa (1%)</b>	1 copa	87	58%
 <b>Sal de mesa yodada</b>	1/4 cucharilla de té	76	51%
 <b>Palillos de pescado</b>	3 palitos	58	39%
 <b>Pasta cocida con sal yodada</b>	1 copa	40	27%
 <b>Requesón (reducido en grasa)</b>	1/2 copa	39	26%
 <b>Queso suizo</b>	3 rebanadas*	36	24%
 <b>Cangrejo, enlatado y cocido</b>	3 onzas	32	21%
 <b>Huevo duro</b>	1 huevo	26	17%
 <b>Queso americano</b>	3 rebanadas*	18	12%
 <b>Queso Cheddar</b>	3 rebanadas*	15	10%
 <b>Camarones, precocidos</b>	3 onzas	13	9%
 <b>Salmón al horno</b>	3 onzas	14	9%
 <b>Bebida de soja</b>	1 copa	7	5%
 <b>Bebida de almendra</b>	1 copa	2	1%
 <b>Sal marina no yodada</b>	1/4 cucharilla de té	<1	1%

## ¿SABÍA QUE?

Una taza de leche contiene **más de la mitad** de las necesidades diarias de yodo.



La leche es una fuente asequible de yodo y otros nutrientes importantes.

## PARFAIT DE FRUTAS

### Ingredients

- 2/3 de taza de yogur natural o aromatizado sin grasa
- 1/2 taza de fruta a elegir (fresca, congelada o enlatada (escurrida))
- Toppings a elección

**Ideas de frutas:** Plátanos, fresas, arándanos, moras, frambuesas, manzanas, melocotones, peras, cóctel de frutas

**Ideas para la cobertura:** Almendras fileteadas, granola, semillas de girasol, semillas de calabaza, chía, cáñamo o lino, semillas, canela, nuez moscada

### Instrucciones:

Colocar capas de yogur y fruta. Espolvorear con los aderezos.



\*ranura de queso del tamaño de una galleta  
Referencias: Guías Alimentarias 2020, Institutos Nacionales de la Salud - Hoja informativa sobre el yodo para profesionales de la salud.