

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 ^A /AI ^B
Adolescentes y mujeres lactantes:	290 mcg ^a
Adolescentes y mujeres embarazadas:	220 mcg ^a
Adultos y adolescentes de 14 a 18 años	150 mcg ^b

¿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)
 Bacalao al horno	3 Onzas	158	105%
 Yogur griego, natural, sin grasa	6 Onzas	87	58%
 Leche baja en grasa (1%)	1 Copa	87	58%
 Sal de mesa yodada	1/4 Cucharilla de té	76	51%
 Palillos de pescado	3 Palitos	58	39%
 Pasta cocida con sal yodada	1 Copa	40	27%
 Requesón (reducido en grasa)	1/2 Copa	39	26%
 Queso suizo	3 Rebanadas*	36	24%
 Cangrejo, enlatado y cocido	3 Onzas	32	21%
 Huevo duro	1 Huevo	26	17%
 Queso americano	3 Rebanadas*	18	12%
 Queso Cheddar	3 Rebanadas*	15	10%
 Camarones, precocidos	3 Onzas	13	9%
 Salmón al horno	3 Onzas	14	9%
 Bebida de soja	1 Copa	7	5%
 Bebida de almendra	1 Copa	2	1%
 Sal marina no yodada	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

Ingredientes

- 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.