

# Yodo: el mineral de la tiroides

El yodo es imprescindible para que la glándula tiroides fabrique sus hormonas, que regulan el metabolismo de todo el cuerpo. Es especialmente crítico durante el embarazo y la primera infancia.

## PARA QUÉ SIRVE



### Desarrollo cerebral

Esencial en el embarazo y la primera infancia para el cerebro del bebé.



### Hormonas tiroideas

Imprescindible para fabricar las hormonas T3 y T4.



### Metabolismo basal

Regula la velocidad del metabolismo de cada célula.



### Embarazo

Las necesidades aumentan de forma importante durante la gestación.



### Sistema inmune

Papel secundario en el buen funcionamiento de las defensas.



### Sistema nervioso

Fundamental para su desarrollo en las primeras etapas de la vida.

Tanto el déficit como el exceso de yodo pueden alterar la función tiroidea. No te automediques con suplementos de yodo o algas en dosis altas sin supervisión, especialmente si tienes una patología tiroidea previa.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Yodo: de dónde sacarlo

El pescado, el marisco y la sal yodada son las fuentes más fiables. Las algas aportan mucho yodo, pero de forma muy variable.

## DÓNDE ESTÁ



### Pescado y marisco

Fuente principal en dietas que no dependen de la sal yodada.



### Algas marinas

Muy concentradas; mejor en cantidades pequeñas y controladas.



### Lácteos

Aportan cantidades interesantes de yodo.



### Sal yodada

La principal estrategia de salud pública contra el déficit de yodo.



### Huevo

Aporta cantidades moderadas.



### Verduras

El contenido varía según el yodo presente en el suelo de cultivo.

Las algas son extremadamente variables en su contenido de yodo, desde cantidades moderadas hasta niveles muy altos en la misma ración. Conviene moderar su consumo y no basar el aporte de yodo solo en ellas.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*