

MotherBabyIodine

LOS SECRETOS DE LA
INTELIGENCIA Y EL
CRECIMIENTO

Mother
Baby
Iodine 



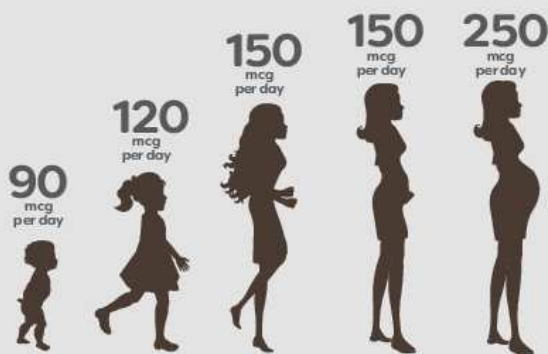
DEL YODO A LA INTELIGENCIA



El yodo es bueno para el crecimiento y el desarrollo



Existen diferentes maneras de obtener suficiente yodo. Condimentar los alimentos con sal yodada es una manera fácil.



Cada etapa de la vida (infancia, adolescencia y edad adulta) requiere una cantidad de yodo específica. Eso es igualmente aplicable a las mujeres embarazadas y las madres lactantes.



Las adolescentes y las mujeres en edad fértil (de 12 a 50 años) deben ser conscientes de la importancia del yodo. Durante el embarazo, el cerebro del feto se desarrolla gracias al yodo de la madre.



La lactancia materna es la mejor manera para que los bebés obtengan suficiente yodo de sus madres.



Los niños necesitan yodo, pero la sal debe ser limitada.



Mientras cuida al niño, la madre debe estar pendiente de sus propias necesidades de yodo. Otras fuentes de yodo son el pescado, las algas, las gambas, los productos lácteos y los huevos.



Una carencia de yodo durante los primeros mil días a partir de la concepción puede marcar una diferencia en el **coeficiente intelectual del niño**. Los trastornos causados por la deficiencia de yodo pueden reducir el coeficiente intelectual de un niño en hasta 10 a 15 puntos. Incluso una deficiencia leve de yodo puede causar una pérdida significativa de **hasta 5 puntos de coeficiente intelectual**.

Una deficiencia de yodo grave de la madre puede causar que su niño sufra de cretinismo y retraso del crecimiento.

¡CONVIERTE EL YODO EN INTELIGENCIA!

¿Cuánto yodo obtenemos de los alimentos?

El yodo en los alimentos ayuda a satisfacer con nuestra necesidad diaria de yodo, pero esto depende de nuestra edad.

Alimentos	Contenido de yodo por cada ración	% de la cantidad diaria recomendada para			
		mujeres embarazadas (250 µg/día)	niños menores de 5 años (90 µg/día)	niños de 6 a 12 años (120 µg/día)	adolescentes de 12 a 18 años y adultos (150 µg/día)
Gambas	90 mcg	36%	100%	75%	60%
Atún	50 mcg	20%	55%	42%	33%
1 vaso de leche	50 mcg	20%	55%	42%	33%
1 huevo	20 mcg	8%	22%	17%	13%
Queso	15 mcg	6%	16%	12,5%	10%

Source: Iodine Fact Sheet (ign.org)

El proyecto MotherBabyIodine (MBI) es una iniciativa promocionada por 7 ONG internacionales que trabajan juntas en forma de consorcio con la finalidad de promover el uso de la sal yodada para el consumo humano. Este consorcio tiene el objetivo de concienciar y educar acerca de la seguridad y eficacia del uso de la sal yodada para prevenir los trastornos causados por la deficiencia de yodo.

**PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.motherbabyiodine.org**

Mother Baby Iodine



© 2021 Thyroid Federation International
Version 2105-SP

Photo by Polina Tankilevitch from Pexels

