

# La Importancia del Yodo en el Desarrollo Cerebral Prenatal

## ¿Por qué es importante el yodo?

El yodo es un micronutriente esencial necesario para producir hormonas tiroideas, que son importantes para el metabolismo, así como para el desarrollo adecuado del cerebro y los huesos durante el embarazo y la infancia.<sup>i,ii</sup>

Las necesidades de yodo aumentan más de un 50% durante el embarazo y muchas mujeres en edad fértil tienen deficiencia de yodo incluso antes de

quedar embarazada.<sup>iii,iv</sup> En particular, las mujeres que no consumen regularmente productos lácteos, huevos, mariscos ni usan sal de mesa yodada, pueden no consumir suficiente yodo para satisfacer las mayores necesidades durante el embarazo y la lactancia.<sup>v</sup> Esto es preocupante porque la deficiencia prenatal de yodo puede provocar defectos neurocognitivos irreversibles y coeficiente intelectual infantil más bajo.<sup>iii</sup>

**La deficiencia de yodo es la causa más prevenible de discapacidad intelectual.<sup>vi</sup>**

La leche, el queso y el yogur son fuentes importantes de yodo y las mujeres embarazadas que no consumen productos lácteos pueden correr riesgo de sufrir deficiencia de yodo.<sup>i</sup> Con un costo aproximado de 20 centavos por porción de 8 onzas, la leche es una fuente asequible de yodo y otros nutrientes esenciales importantes para mujeres embarazadas y madres lactantes y sus bebés.

## ¿Cuánto yodo necesitas?<sup>i</sup>

ETAPA DE VIDA	CANTIDAD RECOMENDADA RDA <sup>a</sup> /AI <sup>b</sup>
Adolescentes embarazadas y mujeres	220 mcg <sup>a</sup>
Adolescentes amamantando y mujeres	290 mcg <sup>a</sup>
De recién nacido a 6 meses	110 mcg <sup>b</sup>
Bebés de 7 a 12 meses	130 mcg <sup>b</sup>
Niños de 1 a 8 años	90 mcg <sup>a</sup>
Niños de 9 a 13 años	120 mcg <sup>a</sup>
Adolescentes de 14 a 18 años	150 mcg <sup>a</sup>
Adultos	150 mcg <sup>a</sup>

**Por un costo aproximado de 20 centavos por porción de 8 onzas, la leche es una fuente asequible de yodo y otros nutrientes importantes<sup>vii</sup>**

## ¿Qué alimentos aportan yodo?<sup>viii</sup>

ALIMENTOS	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	MICROGRAMOS POR PORCIÓN	PORCENTAJE DEL VALOR DIARIO (DV, por sus siglas en inglés) <sup>*</sup>
Bacalao al horno	3 onzas	158	105%
Leche baja en grasa (1%)	1 taza	88	59%
Yogur griego, natural, o sin grasa	6 onzas	87	58%
Sal de mesa yodada	¼ de cucharadita	76	51%
Palitos de pescado	3 barras	58	39%
Queso cottage (reducido en grasa)	½ taza	39	26%
Pasta cocida en sal yodada	1 taza	38	25%
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 soya	1 taza	1.5	1%
Bebida de almendras	1 taza	<1	1%
Sal marina no yodada	¼ de cucharadita	<1	1%

\*El Valor Diario de yodo es de 150 mcg para adultos y niños sanos mayores de 4 años.

\*\*Rebanada de queso del tamaño de una galleta



## Plan de Acción para el Consumo de Yodo

### 1. Detectar el riesgo de deficiencia de yodo.

- ✓ Preguntar sobre el consumo de leche, yogur y queso. La mayoría de las alternativas lácteas no son buenas fuentes de yodo.
- ✓ Preguntar por el consumo de huevos, pescados y mariscos.
- ✓ Preguntar por la sal. La mayoría de las sales especiales, como la sal marina y la sal kosher, no están yodadas. Revisa la etiqueta para ver si la sal es “yodada”.<sup>i</sup>
- ✓ No asumas que los alimentos procesados o de restaurantes se preparan con sal yodada. Los fabricantes de alimentos casi siempre utilizan sal no yodada.<sup>i</sup>
- ✓ Verifica si la vitamina prenatal incluye yodo.

### 2. Incentiva el consumo de tres porciones diarias de productos lácteos (leche, yogur, queso).

## Ideas Fáciles para el Consumo de Yodo

**Toma Leche:** La leche proporciona un poderoso contenido de yodo, vitamina B12 y colina\*, los cuales apoyan el desarrollo del cerebro del bebé, así como otros nutrientes importantes como proteínas, calcio y vitamina D. ¿Eres intolerante a la lactosa? La mayoría de las personas con intolerancia a la lactosa pueden tolerar cantidades variables de lactosa. Además, la leche sin lactosa es leche auténtica, sólo que sin lactosa.

**Consume Yogur:** Hecho de la deliciosa leche, el yogur es un alimento fermentado que también aporta yodo, vitamina B12, proteínas y calcio. Los cultivos vivos y activos del yogur ayudan a digerir la lactosa, además los yogures griegos e islandeses tienen incluso menos lactosa debido al proceso de colado.

**Dile “Sí” al Queso:** Los quesos también son fuentes de yodo de fácil acceso, así como de proteínas, vitamina B12 y calcio. Los quesos naturales, como el Cheddar y el Suizo, contienen cantidades mínimas de lactosa. Evita los quesos no pasteurizados como el Brie y el Feta durante el embarazo. Visita [USDairy.com](https://www.usdairy.com) para investigaciones, recursos y recetas.

**Consume Huevo:** Los huevos proporcionan 8 nutrientes esenciales, incluidos yodo, colina, vitamina B12 y proteínas. Visita [Egg Nutrition Center](https://www.eggnutritioncenter.com) para obtener información adicional.

**Sal de Pesca:** El pescado y los mariscos pueden ser buenas fuentes de yodo, así como de proteínas, ácidos grasos omega-3 y vitamina B12. Las mujeres embarazadas y lactantes deben elegir opciones con bajo contenido de metilmercurio como el bacalao y el salmón. Obtén más información en los Consejos de la [FDA sobre el consumo de pescado](https://www.fda.gov/food/food-safety-and-inspection-service).

(8% DV para Colina)

## ¿Qué Pasa con los Suplementos?

**Aproximadamente la mitad de los suplementos multivitamínicos prenatales** disponibles en el mercado en los EE. UU. no contienen yodo.<sup>i</sup> Si usas suplementos de yodo, recuerda que tienen el potencial de interactuar con varios tipos de medicamentos, incluidos los inhibidores de ACE, los diuréticos ahorradores de potasio y los medicamentos antitiroideos.<sup>i</sup>

<sup>i</sup> Institutos Nacionales de Salud. Oficina de Suplementos Dietéticos. Hoja Informativa sobre el Yodo para Profesionales de la Salud. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/IodineHealthProfessional>. Consultado el 23 de febrero de 2021.

<sup>ii</sup> Institutos Nacionales de Salud. Oficina de Suplementos Dietéticos. Hoja Informativa sobre el Yodo para Consumidores. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-Consumer>. Consultado el 23 de febrero de 2021.

<sup>iii</sup> Comité Asesor de las Pautas Alimentarias. 2020. Informe Científico del Comité Asesor de las Pautas Alimentarias 2020: Informe asesor para el Secretario de Agricultura y el Secretario de Salud y Servicios Humanos. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Investigación Agrícola, Washington, DC. <https://www.dietaryguidelines.gov/2020-advisory-committee-report>.

<sup>iv</sup> Panth P, Guerin G, DiMarco N. Una Revisión del Estado del Yodo en Mujeres en Edad Reproductiva en los Estados Unidos. Investigación de Oligoelementos Biológicos (2019) 188:208- 220 <https://doi.org/10.1007/s12011-018-1606-5>

<sup>v</sup> Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Pautas Alimentarias para Estadounidenses, 2020-2025. 9ª Edición. Diciembre de 2020. [https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary\\_Guidelines\\_for\\_Americans\\_2020-2025.pdf](https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf) Consultado el 23 de febrero de 2021

<sup>vi</sup> Centros para el Control de Enfermedades. Hoja Informativa del Segundo Informe Nutricional. Los niveles de Yodo en Mujeres Jóvenes al borde de la insuficiencia.

<sup>vii</sup> IRI Multi Outlet + Conv 2020, finaliza el 10-4-20. Basado en el precio promedio de la leche en los Estados Unidos sin sabor, de marca y de marca privada, 1 gal.

<sup>viii</sup> Base de Datos del USDA, FDA y ODS-NIH para el Contenido de Yodo de Alimentos Comunes por porción, Versión 2 (enero de 2022). [https://www.ars.usda.gov/ARSUSERFILES/80400535/DATA/IODINE/IODINE%20DATABASE\\_RELEASE\\_2\\_DOCUMENTATION.PDF](https://www.ars.usda.gov/ARSUSERFILES/80400535/DATA/IODINE/IODINE%20DATABASE_RELEASE_2_DOCUMENTATION.PDF)