

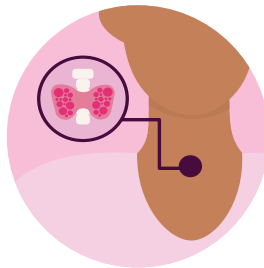
A importância do iodo no regime alimentar



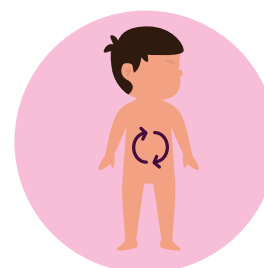
Uma rotina alimentar saudável pode ajudar a melhorar a sua saúde hoje e no futuro.

Embora o corpo só precise de quantidades muito pequenas de iodo, a necessidade aumenta durante a gravidez e a lactação, e o iodo é crucial para funções corporais muito importantes:

- Produção de hormonas da tiroide
- Regulação do metabolismo, crescimento e desenvolvimento
- Ajudar no desenvolvimento dos ossos, do sistema nervoso e do cérebro do seu bebé



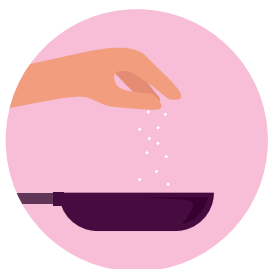
Hormonas da tiroide



Regulação do metabolismo



Ossos e cérebro do bebé



Embora as mulheres em idade reprodutiva tenham geralmente uma ingestão adequada de iodo, algumas mulheres, particularmente aquelas que não consomem regularmente produtos lácteos, ovos e marisco, podem não consumir iodo suficiente para satisfazer as suas necessidades acrescidas durante a gravidez e a amamentação.

Nem todo o sal contém iodo, por isso, se adicionar sal à sua comida, certifique-se de que é iodado. **Utilize-o com moderação.**

OBTENHA OS SEUS NUTRIENTES ATRAVÉS DOS ALIMENTOS WIC*!

Pão integral e/ou de cereais integrais, leite, iogurte, queijo e ovos.

*Programa especial de nutrição suplementar para mulheres, bebés e crianças



Ver outros alimentos que contêm iodo em
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-Consumer/>