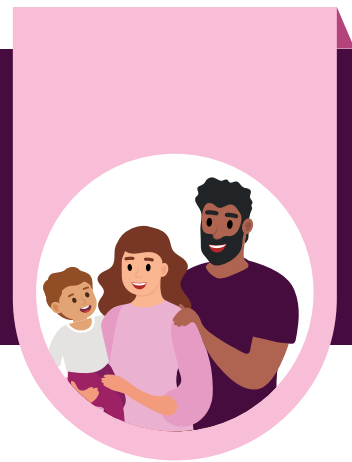


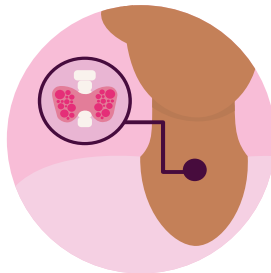
# Importancia del yodo en la dieta



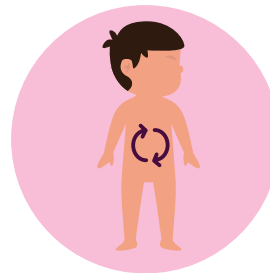
**Una rutina de alimentación saludable puede mejorar su salud hoy y en los años venideros.**

Aunque el cuerpo necesita poca cantidad de yodo, es crucial para funciones muy importantes:

- Producción de hormonas tiroideas
- Regulación del metabolismo, y el crecimiento normal del organismo
- Desarrollo de los huesos, el sistema nervioso y el cerebro de su bebé



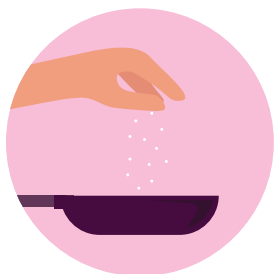
**Hormonas tiroideas**



**Metabolismo**



**Huesos y cerebro del bebé**



Algunas mujeres en edad reproductiva, particularmente aquellas que no consumen regularmente productos lácteos, huevos y mariscos, puede que no consuman suficiente yodo para satisfacer sus necesidades durante el embarazo y la lactancia. No todas las marcas de sal contienen yodo. Si agrega sal a sus comidas, asegúrese de usar sal yodada. **Úselo con moderación.**

## **¡OBTenga SUS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS DEL WIC\*!**

Como el pan de trigo integral o de grano integral, leche, yogur, queso y huevos.

\*Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños



**Vea otros alimentos que contienen yodo en <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-Consumer/>.**