



El **yodo** se consigue en muchas formas. El tipo que su cuerpo aprovecha mejor es el **yoduro de potasio**. Consiga un suplemento vitamínico prenatal que contenga **150 mcg de yoduro de potasio**. Su farmacéutico estará feliz de ayudarla.

Información Adicional

Tamaño de la porción 1 tableta

	Cantidad por porción	% Valor diario
Vitamina A (50% como betacaroteno)	4000 IU	50%
Vitamina C	60 mg	100%
Vitamina D	400 IU	100%
Vitamina E	30 IU	100%
Tiamina (B1)	1.7 mg	100%
Riboflavina (B2)	2 mg	100%
Niacina	20 mg	100%
Vitamina B6	2.5 mg	100%
Ácido fólico	800 mcg	100%
Vitamina B12	8 mcg	100%
Biotina	300 mcg	100%
Ácido pantoténico	10 mg	100%
Calcio (importante)	300 mg	23%
Hierro	28 mg	156%
Yodo (como yoduro de potasio)	150 mcg	100%
Magnesio	50 mg	11%
Zinc	15 mg	100%
Cobre	3 mg	100%

La etiqueta de muestra indica el contenido de **yodo**.



1-800-242-4942 | www.mdwic.org



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

N-94/0324

YODO

UN MINERAL ESENCIAL PARA EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO DEL CEREBRO

¿POR QUÉ EL YODO ES IMPORTANTE PARA LAS MUJERES EMBARAZADAS Y LAS MADRES QUE AMAMANTAN?



¿Por qué necesito yodo?

Si está **embarazada** o **en período de lactancia**, tomar una píldora que contenga yodo es vital para la salud de su bebé. Su cuerpo necesita el yodo para producir las hormonas tiroideas que ayudan al buen funcionamiento de su cerebro, músculos y riñones.



Su cuerpo no puede producir su propio yodo. Usted debe ingerir alimentos que contengan yodo o tomar una vitamina que contenga yodo. Su bebé en

crecimiento solamente puede obtener el yodo directamente de usted, su madre. No obtener suficiente yodo puede limitar el crecimiento y el desarrollo del cerebro de su bebé. También puede provocar un aborto espontáneo, que su bebé nazca de forma muy prematura o que se limite el desarrollo del cerebro del bebé.

Para proteger a su bebé, la Asociación Americana de la Tiroides recomienda que todas las mujeres embarazadas y en período de lactancia tomen diariamente una vitamina prenatal que contenga yodo.



¿Qué cantidad de yodo necesito?

Como mujer, usted requiere cada día 150 microgramos (mcg) de yodo para mantenerse sana. Si está embarazada o amamantando necesitará un total de 250 mcg de yodo cada día. Para garantizar que obtenga una cantidad suficiente, se recomienda tomar a diario una porción adicional de 150 mcg de yodo durante el embarazo y el período de lactancia.

¿Qué hay acerca del yodo en los alimentos?

Durante el embarazo y el período de lactancia, es posible que las mujeres estadounidenses no obtengan suficiente yodo de sus alimentos. La sal yodada y los frutos del mar contienen yodo. Al igual que la leche y algunos tipos de pan. Aunque los alimentos procesados tienen un alto contenido de sal, la mayoría no contiene yodo.

Alimentos seleccionados que constituyen fuentes de yodo

ALIMENTO	Microgramos (mcg)
Bacalao, horneado, 3 onzas	99
Yogurt, natural, bajo en grasa, 1 taza	75
Sal yodada, 1/4 de cucharadita	71
Leche, reducida en grasa, 1 taza	56
Pescado en tiras, 3 onzas	54
Camarón, 3 onzas	35
Huevo, 1 de tamaño grande	24
Ciruelas pasas, secas, 5 ciruelas	13
Queso, tipo cheddar, 1 onza	12
Cereal de salvado con pasas, 1 taza	11

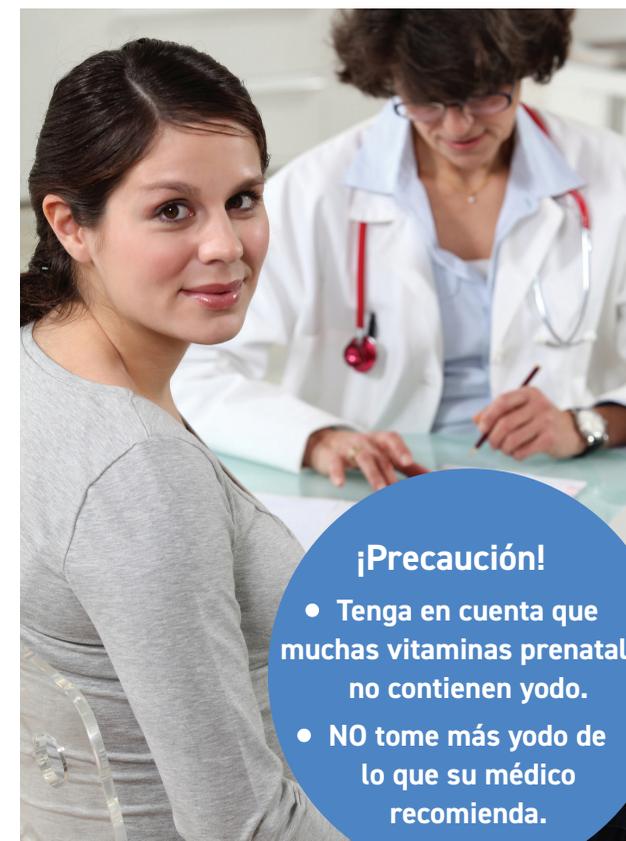
Fuente: Oficina de Suplementos Dietéticos del Instituto Nacional de Salud (National Institute of Health, NIH)

¿Qué puedo hacer?

Consulte con su médico o proveedor de atención médica acerca de cuál es la cantidad de yodo que usted necesita.

Lea la **Información adicional en la etiqueta de su vitamina. Asegúrese de que contenga 150 mcg de yoduro de potasio.**

Si toma una receta de vitamina prenatal, pídale a su farmacéutico que le diga si este contiene 150 mcg de yoduro de potasio. Consulte con su médico o proveedor de atención médica acerca de cuál es la cantidad de yodo que usted necesita.



¡Precaución!

- Tenga en cuenta que muchas vitaminas prenatales no contienen yodo.
- **NO** tome más yodo de lo que su médico recomienda.