

FUNCIONES PRINCIPALES

- Componente estructural de las hormonas tiroideas
 - » De esta manera, es importante para la regulación de la temperatura corporal, la tasa metabólica basal, el crecimiento, y la reproducción

RECOMENDACIÓN DIARIA

150
µg

Todos los Adultos

FUENTES BUENAS

Mariscos

pescado • camarones • algas

- Bacalao, 3 onzas, 99 µg



Productos Lácteos

leche • queso • yogurt

- Leche de Vaca, 1 taza, 99 µg



Sal Yodada

- Sal Yodada, 1 gramo, 77 µg



µg = microgramos; una porción de 3-onzas de carne o pescado es aproximadamente del tamaño de un mazo de cartas

NOTAS ESPECIALES

- Los mariscos son ricos en yodo porque los animales marinos concentran el yodo del agua de mar.
- La Ingesta Diaria Recomendada (IDR) para el yodo es significantiramente incrementada durante el embarazo (220 µg/día) y el período de lactancia (290 µg/día).