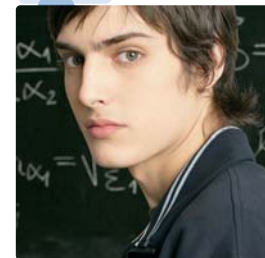
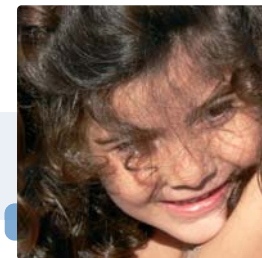


YODO PARA TODOS



POR SU DESARROLLO,
PIENSA EN EL **YODO**

CAMPAÑA DE CONCIENCIACIÓN SOCIAL DEL APORTE DE YODO



UN NUTRIENTE IMPRESCINDIBLE

La Organización Mundial de la Salud considera que la carencia de yodo es la principal causa mundial evitable de lesión cerebral en el niño durante el embarazo y la lactancia, así como de problemas en el desarrollo y crecimiento durante la infancia.

QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE EL YODO

El yodo es un mineral indispensable para la salud por ser necesario para la síntesis de las hormonas tiroideas. Estas hormonas son fundamentales para el desarrollo de todos los órganos, especialmente del cerebro, para el crecimiento del niño y para regular funciones tan importantes como la frecuencia cardíaca, temperatura corporal, etc.

EL YODO PROTEGE EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS

SI TIENES HIJOS

- Aumenta en la dieta de tus hijos el consumo de alimentos ricos en yodo (pescado de mar: salmón, bacalao, pescadilla...; conservas de pescado y marisco: atún en aceite, mejillones, sardinas...; mariscos y lácteos). Consume pescado tres veces a la semana, como mínimo.
- La sal yodada es la mejor fuente de yodo. Condimentar las comidas con la sal yodada es una práctica deseable, porque garantiza la presencia de este importante mineral en la dieta. Esto no significa que deba aumentarse el aporte de sal en los alimentos, su adición siempre tiene que ser moderada. La sal yodada es segura y no produce efectos adversos.

SI QUIERES SER MADRE O ESTÁS EMBARAZADA

- Tomar yodo durante el embarazo es vital para el desarrollo cerebral del niño. Consulta con tu médico. Él te dirá si debes tomar un medicamento con yodo.
- La ingesta adecuada de yodo antes, durante el embarazo y la lactancia es un derecho humano de reconocimiento internacional (OMS; UNICEF; ICCIDD) y está recomendado por varias sociedades científicas: Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica (SEEP), Asociación Española de Pediatría (AEP), Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC), Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO), Grupo de expertos del PAPPs (SEMFYC), Sección Española de Medicina Perinatal (SEMEPE).