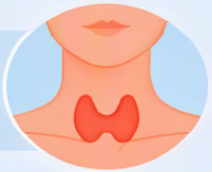
# ¿Qué es el déficit de yodo?

El déficit de yodo se produce cuando la ingesta de este mineral es insuficiente para cubrir las necesidades del organismo. El yodo es esencial para la producción de hormonas tiroideas, necesarias para el crecimiento, el desarrollo cerebral y el metabolismo.

Pequeñas acciones,
un gran impacto global.



## ¿Cuáles son sus consecuencias?

Alteraciones del desarrollo cognitivo y del aprendizaje en la infancia.

Mayor riesgo de complicaciones durante el embarazo y efectos adversos en el desarrollo del bebé.

Aumento del tamaño de la glándula tiroides (bocio) y alteraciones de la función tiroidea en todas las edades.

**La OMS** alerta que la deficiencia de yodo continúa siendo un problema de salud pública en muchas regiones del mundo. Una alimentación equilibrada y el consumo de sal yodada son medidas fundamentales para su prevención.

**Un futuro más sano para todas las generaciones.**

# ¿Cómo evitar el déficit de yodo?

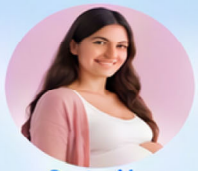
**Utiliza sal yodada.**
Comprueba en el envase que indique expresamente "sal yodada".

**Usa poca sal para evitar la hipertensión.**
Niños de 1 a 10 años: 2-4 g/dia.
Adolescentes y adultos: 5 g/dia
(no superar esta cifra).

**Incluye pescado y marisco con regularidad.**
Son una importante fuente natural de yodo.

**Consume lácteos.**
Contribuyen a cubrir las necesidades diarias de este mineral.

**Personas adultas**
El yodo contribuye al funcionamiento normal de la glándula tiroides y al metabolismo.



**Gestación**
Una adecuada ingesta de yodo es fundamental para el correcto desarrollo neurológico del bebé.

**Niñas y niños**
El yodo favorece el crecimiento y el desarrollo cognitivo.

**Una adecuada ingesta de yodo es clave para una vida saludable en todas las etapas.**

Nota: Cifras adaptadas de las conclusiones de 2021 de la OMS (S/73).
Más información en: www.who.int/nutrition

21 de octubre

# Día Mundial de la Prevención de los Trastornos por Deficiencia de Yodo

## Cuida tu tiroides:
**aliméntate sano y usa siempre sal que indique estar yodada.**

agencia española de seguridad alimentaria y nutrición

TiroSEEN

Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica

Grupo de Trabajo de Tiroides SEEN-SEEP