

# Cositas de Bienestar



## ENFOQUE DE DIETA: TIROIDES & YODO

El yodo es necesario para que la tiroides produzca hormonas. El cuerpo no produce yodo, por lo que debe provenir de fuentes dietéticas.

### La Cantidad Correcta

El yodo insuficiente o excesivo puede causar problemas, por lo que es importante considerar su consumo. La Junta de Alimentos y Nutrición de las Academias Nacionales (anteriormente la Academia Nacional de Ciencias), establece que la cantidad diaria recomendada (RDA) de yodo en los Estados Unidos varía entre 90 mcg por día para niños pequeños y 150 mcg para adolescentes y adultos.

### Ejemplos de Fuentes de Yodo

Bacalao (3 onzas): 99 mcg

Yogur natural bajo en grasa (1 taza): 75 mcg

Leche reducida en grasa (1 taza): 56 mcg

Camarones (3 onzas): 35 mcg

Macarrones enriquecidos (1 taza): 27 mcg

Huevo (1 grande): 24 mcg

Queso cheddar (1 onza): 12 mcg



Fuente:

<https://www.verywellhealth.com/iodine-and-the-thyroid-3231870>

## ¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

### Cómo jugar

- 1) Lee este artículo arriba
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

### Pregunta

¿Cuál es la cantidad diaria recomendada de yodo en los EE. UU. para adolescentes y adultos?

**¡RESPONDE AL DESAFÍO  
FITBIT® AQUÍ!**



WWW.TSHBP.ORG