

## 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

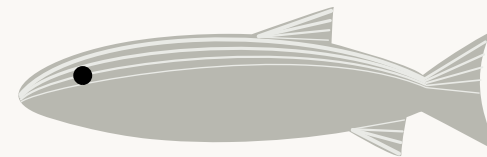
**150**  
**µg**

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).