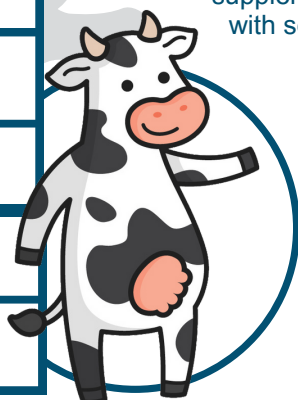


MEET IODINE NEEDS WITH DAIRY PRODUCTS

How Much Iodine Do You Need?

LIFE STAGE	AMOUNT (RDA/AI)
Pregnant (Teens & Adults)	220 mcg
Breastfeeding (Teens & Adults)	290 mcg
Newborns 0-6 Months	110 mcg
Infants 7-12 Months	130 mcg
Children 1-8 years old	90 mcg
Children 9-13 years old	120 mcg
Teens 14-18 years old	150 mcg
Adults	150 mcg



Why is Iodine Important?

Iodine is an **essential** micronutrient needed to make thyroid hormones, which are important for metabolism, as well as **proper brain and bone development** during pregnancy and infancy.

Iodine needs increase by **more than 50% during pregnancy**. This is concerning because prenatal iodine deficiency may lead to **irreversible neurocognitive defects and lower childhood IQ**.

Few foods are excellent sources of iodine. Dairy products, seafood (cod, fish sticks, crab), eggs, and iodized salt are best. It's important to note that popular pink Himalayan salts and roughly half of U.S. prenatal multivitamins **do not contain iodine**. If using iodine supplements, remember they have the potential to interact with several types of medications. Always disclose your supplement intake to your physician.

The Power of Dairy

A single serving of dairy provides **60% of the daily value for iodine**, making it one of the richest food sources of the micronutrient. Dairy is also a **versatile ingredient**. It can easily be added to soups, dips, smoothies, oatmeal, and more, making it one of the easiest and most convenient options for meeting iodine needs.

Prevent Neurocognitive Defects: Easy Iodine Ideas

Scrambled Eggs for Breakfast

Eggs provide 8 essential nutrients including iodine, choline, vitamin B12 and protein.

Yogurt Bowl for Lunch

Yogurt is a low lactose, fermented food that also provides iodine, vitamin B12, protein and calcium.

Seafood for Dinner

Fish can be good sources of iodine, protein, omega-3 fatty acids and vitamin B12. Choose fish lower in methylmercury, like cod and salmon.

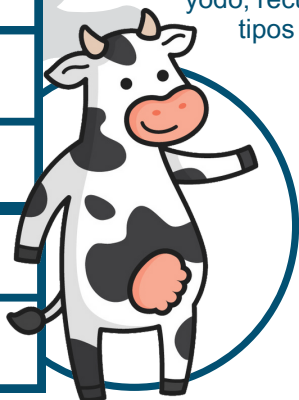


Created by Dairy Council of Nevada

OBTÉN EL YODO SUFICIENTE EN TU DIETA CON PRODUCTOS LÁCTEOS

¿Cuánto yodo necesitas?

ETAPA DE VIDA	CANTIDAD (RDA/AI)
Embarazadas (Adolescentes y Adultas)	220 mcg
Lactando (Adolescentes y Adultas)	290 mcg
Recién Nacidos 0-6 Meses	110 mcg
Infantes 7-12 Meses	130 mcg
Niños 1-8 años	90 mcg
Niños 9-13 años	120 mcg
Adolescentes 14-18 años	150 mcg
Adultos	150 mcg



¿Por qué es importante el yodo?

El yodo es un micronutriente **esencial** necesario para producir hormonas tiroideas, que son importantes para el metabolismo, así como para el **desarrollo adecuado del cerebro y los huesos** durante el embarazo y la infancia.

Las necesidades de yodo aumentan en **más del 50% durante el embarazo**. Esto es preocupante porque la deficiencia prenatal de yodo puede provocar **defectos neurocognitivos irreversibles y un menor coeficiente intelectual infantil**.

Pocos alimentos son excelentes fuentes de yodo. Lo mejor son los productos lácteos, los mariscos (bacalao, palitos de pescado, cangrejo), los huevos y la sal yodada. Es importante tener en cuenta que las populares sales rosadas del Himalaya y aproximadamente la mitad de los multivitamínicos prenatales estadounidenses **no contienen yodo**. Si usas suplementos de yodo, recuerda que tienen el potencial de interactuar con varios tipos de medicamentos. Siempre informa tu ingesta de suplementos a tu médico.

El Poder de los Lácteos

Una sola porción de lácteos proporciona el **60% del valor diario de yodo**, lo que la convierte en una de las fuentes alimenticias más ricas en este micronutriente. Los lácteos también son un **ingrediente versátil**. Se puede agregar fácilmente a sopas, salsas, batidos, avena y más, lo que la convierte en una de las opciones más fáciles y convenientes para satisfacer las necesidades de yodo.

Prevén los Defectos Neurocognitivos: Ideas Sencillas qua aportan Yodo

Huevos Revueltos para el Desayuno

Los huevos proporcionan 8 nutrientes esenciales que incluyen yodo, colina, vitamina B12 y proteínas.

Tazón de Yogurt para el Almuerzo

El yogur es un alimento fermentado bajo en lactosa que también aporta yodo, vitamina B12, proteínas y calcio.

Mariscos para la Cena

El pescado puede ser una buena fuente de yodo, proteínas, omega-3 y vitamina B12. Elige pescados con bajo contenido de metilmercurio, como el bacalao y el salmón.



Creado por Dairy Council of Nevada