



SAL YODADA VS. SAL COMÚN

LO QUE NO SE VE, SÍ IMPORTA

QUÉ ES EL YODO Y POR QUÉ ES ESENCIAL

El yodo es un micronutriente imprescindible para el organismo, esencial para la formación de hormonas tiroideas, que son clave en la regulación del metabolismo, el crecimiento y el desarrollo neurológico.



BENEFICIOS DE LA SAL YODADA

1. Mantiene el buen funcionamiento del tiroides.
2. Favorece el desarrollo cerebral en fetos, bebés y niños.
3. Mejora la función cognitiva, ayudando a mantener una buena memoria.
4. Previene enfermedades tiroideas y regula el metabolismo.
5. Reduce los trastornos por deficiencia de yodo a nivel poblacional.

Que sea poca... pero que sea yodada

SITUACIÓN ACTUAL EN ESPAÑA Y EUROPA

Estudios recientes **evidencian un descenso del consumo de yodo en Europa** por los cambios en los hábitos alimenticios (reducción de lácteos y aumento de dietas con alimentos de origen vegetal)

52%

de embarazadas no alcanza valores normales de yodo



CONSECUENCIAS DEL DÉFICIT DE YODO

Entre las consecuencias más importantes están la aparición de bocio, nódulos tiroideos o alteraciones en la función tiroidea. Además, la deficiencia de yodo puede afectar al crecimiento y al desarrollo neurológico de los niños.

POBLACIÓN RIESGO

Los casos más graves se producen en las primeras etapas de la vida. También es más habitual en mujeres, sobre todo durante el embarazo y la lactancia. Además, existe un mayor riesgo en personas que siguen dietas vegetarianas o veganas.

IDENTIFICAR SAL YODADA

Para prevenir el déficit de yodo es necesario incorporar sal yodada en la dieta. Algunos alimentos ricos en yodo son los lácteos, huevos, pescados y mariscos, que pueden contribuir a aumentar el aporte de este micronutriente.

CONCIENCIAR SOBRE EL DÉFICIT DE YODO

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (**SEEN**) considera **esencial concienciar a la población sobre la importancia del yodo**, ya que con pequeños gestos en la alimentación diaria se puede mejorar la salud de forma decisiva.

