

# 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.

