

Iodine 500 mcg



Yoduro potásico. Apto para veganos
30 VegCaps

Solaray

Contenido medio (por VegCap):

Yodo (Yoduro potásico)

500 mcg



Ingredientes:

Agente de carga: celulosa; cápsula de celulosa vegetal; extracto de salvado de arroz, antiaglomerante: dióxido de sílice, yodo (yoduro potásico).

Descripción

El yodo es un oligoelemento y nutriente que se encuentra en forma natural en el cuerpo. Es necesario en cantidades ínfimas y ayuda a metabolizar el exceso de grasa y es importante para el desarrollo físico y mental.

El yodo es necesario para que las células transformen los alimentos en energía. Los seres humanos necesitan el yodo para el funcionamiento normal de la tiroides y para la producción de las hormonas tiroideas.

En los alimentos está presente en la sal yodada, que es sal de cocina con yodo agregado. Esta es la principal fuente alimenticia de este elemento. Los mariscos son ricos en yodo de forma natural. Igualmente, el bacalao, el róbalo, el abadejo y la perca son buenas fuentes. El alga parda o marina (kelp) es el vegetal más común recolectado del mar. Es una rica fuente de yodo. Los productos lácteos también contienen yodo.

Otras buenas fuentes son las plantas que crecen en suelos ricos en yodo.

Déficit y exceso de yodo

La deficiencia en yodo se puede presentar en áreas que poseen suelos con bajos contenidos de yodo. La deficiencia de yodo en la dieta durante varios meses puede causar bocio o hipotiroidismo. Si no hay suficiente yodo, las células tiroideas y la glándula tiroides aumentan de tamaño.

La falta de yodo es más común en mujeres que en hombres. También es común en mujeres embarazadas y niños mayores. La ingesta de yodo suficiente en la dieta puede prevenir una forma de anomalía física y mental llamada cretinismo.

La intoxicación por yodo poco común. El consumo muy alto de yodo puede disminuir el funcionamiento de la glándula tiroides.

Recomendaciones

La mejor manera de obtener los requerimientos diarios de vitaminas esenciales es consumir una dieta equilibrada que contenga una variedad de alimentos del plato de guía alimenticia.

La mayoría de las personas pueden satisfacer las recomendaciones diarias consumiendo mariscos, sal yodada y plantas cultivadas en suelos ricos en yodo. Cuando compre sal, asegúrese de que esté etiquetada como "yodada". Hay 45 microgramos de yodo en 1/4 de cucharadita de sal yodada.

Algunos alimentos bloquean la absorción del yodo por parte de la glándula tiroides cuando se consumen crudos y en gran cantidad. Entre estos alimentos están: col de Bruselas, col, coliflor, kale, melocotón, pera, espinacas y nabo. Si su glándula tiroides es poco activa, restrinja el consumo de estos alimentos.

Las recomendaciones específicas dependen de la edad, el sexo y otros factores (como el embarazo). Las mujeres embarazadas o que estén produciendo leche materna (lactantes) necesitan cantidades mayores. Consulte con su profesional de salud cuál es la mejor cantidad en su caso.

Modo de empleo

Tomar una cápsula al día con la comida o con un vaso de agua. Conservar en lugar fresco y seco. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños. No consumir si el sello de seguridad está roto o en mal estado. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

Referencias bibliográficas:

1. La Charite J. Nutrition and growth. In: Kleinman K, Mcdaniel L, Molloy M, eds. The Harriet Lane Handbook. 22nd ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2021:chap 21.
2. Mason JB, Booth SL. Vitamins, trace minerals, and other micronutrients. In: Goldman L, Schafer AI, eds. Goldman-Cecil Medicine. 26th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2020:chap 205.
3. James F.BaClg, M.D, Phyllis A. Balch. Recetas Nutritivas de curan. Ed. Avery