

### Tabla de contenido de yodo en los alimentos

Contenido de yodo en los alimentos	
Raciones de alimentos	Yodo
Salmonete (150 g)	285 µg
1 ración de pescado fresco (150 g)	45 µg
Langostinos, gambas y camarones (100 g)	90 µg
Centollo, langosta y bogavante (100 g)	40 µg
Salmón (150 g)	60 µg
Bonito, atún y sardinas en aceite (100 g)	37 µg
1 ración de queso semicurado (40 g)	13,6 µg
Arroz integral (80 g)	18 µg
1 loncha de jamón serrano (20 g)	2,3 µg
1 ración de piña (150 g)	45 µg

Fuente: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. *Tabla de composición de alimentos españoles*.  
3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.