

sal yodada

sal
sal yodada es salud
yodada

sal
es salud
yodada



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SALUD Y SERVICIOS SANITARIOS

Dirección General de Salud Pública

PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS POR DÉFICIT DE YODO

La tierra es pobre en yodo.

Prácticamente todo el yodo se encuentra en los océanos y la fuente casi exclusiva de este mineral son los alimentos de origen marino (pescados, mariscos, algas, etc.)



sal yodada es salud

La Organización Mundial de la Salud, UNICEF y las autoridades sanitarias españolas y autonómicas, recomiendan el uso habitual de la **sal yodada** en la preparación de las comidas y la ingesta de alimentos ricos en yodo.





Las necesidades de yodo varían a lo largo de la vida y son muchos más importantes durante el embarazo y la lactancia.

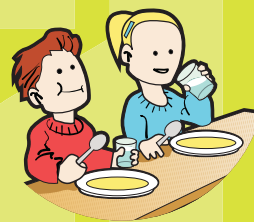


La sal común y la sal marina no contienen yodo.

Solo tiene yodo la **sal yodada**.

La carencia de yodo durante el embarazo repercute negativamente en el curso del embarazo y en el desarrollo intelectual del bebé. 

Las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, deben completar su dieta con medicamentos yodados (200 mcg/día), ~~empezando a~~ tomarlos cuando planifican el embarazo. Consulte con su médico 



Pida que el comedor escolar que utilicen exclusivamente **sal yodada** en la elaboración de los alimentos.

