

Al cocinar, utilízela en lugar de la sal común. Por su salud y la de los suyos.

¿Qué es el YODO?
Es un elemento esencial para la vida.

¿Qué consecuencias tiene la falta de YODO?
Puede ocasionar graves consecuencias:

RETRASO MENTAL EN LOS NIÑOS:
Un retraso severo e irreversible. Se puede acompañar, también, de un retraso en el crecimiento.

Está causado por un aporte insuficiente de yodo durante la gestación y el primer año de vida, momentos críticos para el desarrollo del sistema nervioso central.

ADEMAS, PUEDE TENER OTRAS CONSECUENCIAS:

En los niños: menor peso y talla y dificultades en los estudios.

En las embarazadas: puede ser causa de aborto.

En los adultos: piel seca, estreñimiento, somnolencia y fatiga.

¿Cómo se puede prevenir?

Muy fácilmente: con **SAL YODADA**.
No se trata de consumir más sal, sino de sustituir la sal común por la sal yodada.

También es aconsejable comer pescado de mar dos o tres veces por semana.

¿Qué es la SAL YODADA?

Es SAL común a la que se le añade YODO. Su sabor es exactamente igual al de la sal común y se utiliza en las mismas cantidades.

¿Dónde se compra la SAL YODADA?

En los mismos establecimientos que la sal común: es decir, en supermercados y tiendas de alimentación.

Su diferencia de precio con la sal común es mínima y, sin embargo, sus beneficios para la salud, incalculables.

Para tí y para tu hijo
La sal yodada es SALud

Utilízala en lugar de la sal común



Cocinar con sal yodada es SALud

