

SAL

recomendaciones

- **La sal común** o cloruro sódico está compuesta de **sodio** (40%) y cloro (60 %).
- Sólo necesitamos pequeñas cantidades de sodio.
- La población española ingiere casi el doble de sal de la recomendada (máximo de 5 g diarios). Esto **afecta sobre todo al corazón y al riñón**.
- Por otra parte:
 - Es conocido que **la carencia de yodo origina trastornos** como bocio endémico, hipotiroidismo, daño cerebral, cretinismo, anomalías congénitas, deterioro del desarrollo cognitivo y físico, entre otros problemas de salud.
 - Es necesario reducir la carencia de yodo a escala mundial usando sal yodada. Por ello:

DEBE REDUCIRSE EL CONSUMO DE SAL

*Usa poca sal al cocinar,
Sustituye la sal por especias,
Elimina el salero de la mesa,*

Reduce el consumo de productos procesados...

**LA SAL QUE SE INGIERA DEBE SER
YODADA**