

Sal yodada fluorurada

Es el tipo de sal adicionada con yodo y flúor, utilizada para prevenir deficiencias nutricionales esenciales.

El consumo moderado de sal yodada-fluorurada, respaldado por la OMS y autoridades como COFEPRIS, es una estrategia clave para prevenir carencias nutricionales.

Beneficios de incluir sal yodada fluorurada en tu alimentación:



Desarrollo cognitivo y físico

Agregar sal yodada fluorurada en las cantidades recomendadas a tus comidas previene el cretinismo en niños y el retraso mental al nacimiento, esencial durante el embarazo y los primeros años de vida.



Previene enfermedades en la etapa infantil

El flúor añadido reduce la incidencia de caries dental, especialmente en la niñez, siendo una medida de salud pública efectiva.



Previene enfermedades Tiroideas:

- Bocio (agrandamiento de la glándula tiroides)
- Hipotiroidismo (producción insuficiente de hormonas tiroideas)



Salud pública segura

Es una medida de fácil acceso que ayuda a combatir deficiencias minerales sin causar daños por fluorosis en la población general.

Buscar que la etiqueta especifique **"SAL YODADA" o "SAL YODADA - FLUORURADA"**.



La sal de mesa debe consumirse con moderación.



Salud
Secretaría de Salud



COFEPRIS
COMISIÓN FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN
CONTRA RIESGOS SANITARIOS