



Quem deve consumir sal iodado?

- Todos devemos consumir sal iodado especialmente, as crianças e mulheres grávidas.



Como devemos guardar sal iodado para manter a sua qualidade?

- Devemos manter sempre o sal iodado em recipiente fechado.
- Devemos manter o sal iodado em lugar fresco e seco não perto do fogão ou lume.
- Não devemos colocar colheres molhadas, dentro do recipiente com sal iodado.

Qual é a quantidade de sal que devemos consumir por dia?

- A recomendação é que adultos ingiram 5 gramas de sal por dia (1 colherinha de chá rasa).



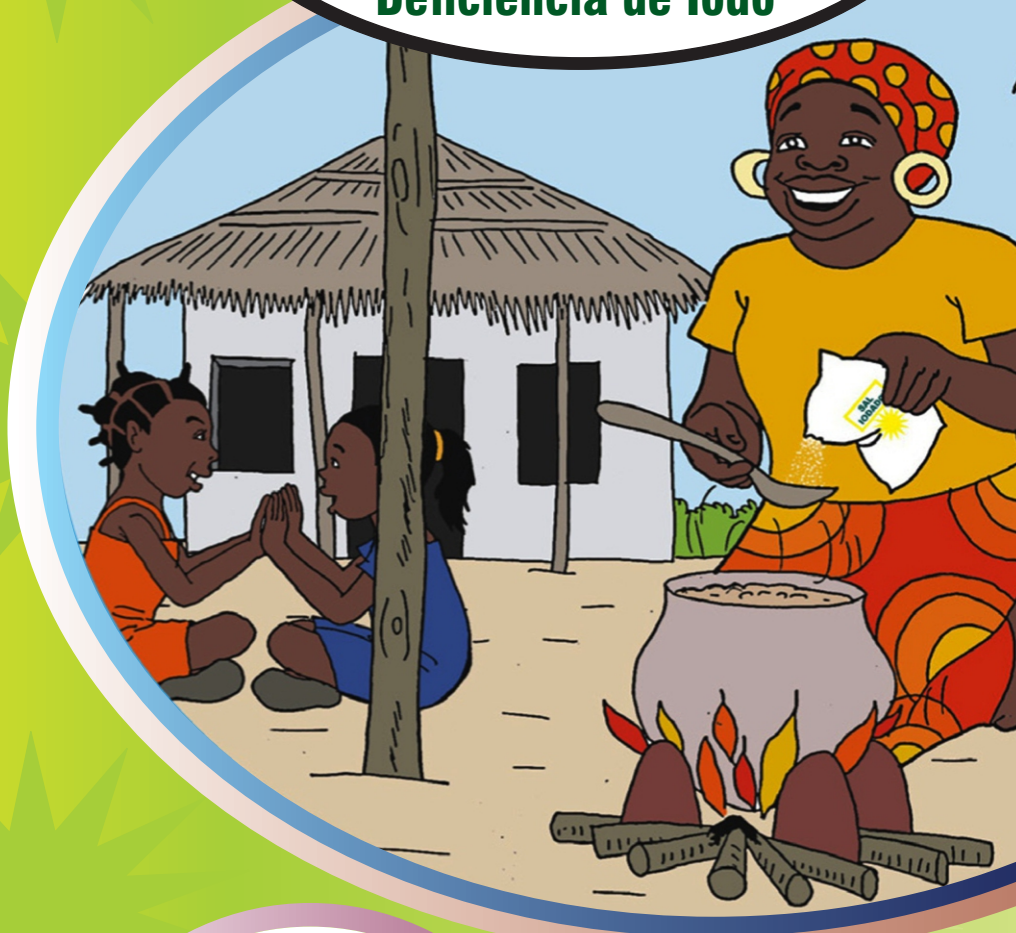
Para qualquer esclarecimento ou perguntas escreva para:

- Ministério da Saúde - Departamento de Nutrição
- Direcção Provincial da Saúde
- ou
- Ministério da Indústria e Comércio

**SAL
IODADO**



**"Consuma Sempre Sal Iodado
para Redução da
Deficiência de Iodo"**



MINISTÉRIO DA SAÚDE
O Nosso Maior Valor é a Vida



Porque é que o sal iodado é importante?

- O iodo é importante porque contribui para o desenvolvimento físico e mental das pessoas.



Como evitamos a falta de iodo?

- Devemos sempre comprar e usar o sal iodado para cozinhar.



Porque há falta de iodo?

- Quando chove o iodo que se encontra no solo é arrastado pela água. Assim, os alimentos cultivados nessas terras ficam pobres em iodo e a nossa dieta pode não conter iodo suficiente.
- Principalmente as terras montanhosas e longe do mar ficam pobres em iodo.



O que é sal iodado?

- Sal iodado é o sal ao qual se juntou o iodo, durante a sua produção.
- O Sal iodado tem pequenas quantidades de iodo, que não mudam o sabor do sal e deve ser usado nas quantidades normais.



Quais são os problemas mais comuns causados pela falta de iodo?

- Dificuldade de aprendizagem.
- Fraqueza e redução da capacidade de trabalhar.
- Surdez e mudez.
- Abortos espontâneos ou involuntários ou nados mortos.
- Bebê que nasce muito pequeno ou com defeitos.
- Bócio (inchaço no pescoço).



Como podemos identificar o sal iodado?

- O sal iodado é parecido com sal comum.
- Quando vamos às compras devemos sempre pedir o sal iodado.
- Devemos ver se a embalagem tem o desenho do sol amarelo ou se tem as escritas "Sal Iodado".