ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Recomendaciones alimentarias

Recuerde que son recomendaciones para toda la población. Para recibir un consejo dietético individualizado consulte con los profesionales sanitarios de su centro de salud.

Prevención de los trastornos causados por el déficit de yodo

La OMS recomienda la yodación universal de la sal y, en el caso de las mujeres embarazadas y lactantes, las necesidades de yodo sólo pueden ser cubiertas mediante la suplementación con yoduro potásico.

Guía de ayuda para interpretar la información de la etiqueta nutricional de los alimentos

En esta guía se ilustra, mediante un diseño muy sencillo, lo que es un contenido 'alto', 'bajo' o 'medio' en grasas totales, saturadas, azúcares simples añadidos y sal (o sodio según etiqueta). El consumo excesivo de estos nutrientes puede tener repercusiones negativas para la salud.

Criterios nutricionales para la inclusión de alimentos en las máquinas expendedoras