RECOMENDACIONES

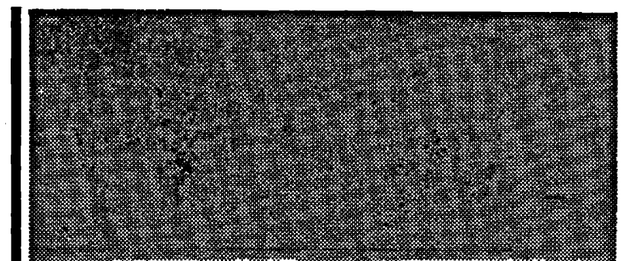
1. Consuma con mayor frecuencia productos marinos como pescados y mariscos.

2. Utilice diariamente sal yodada.

Pero recuerde que:

- El exceso de sal en las comidas puede ser nocivo para la salud.

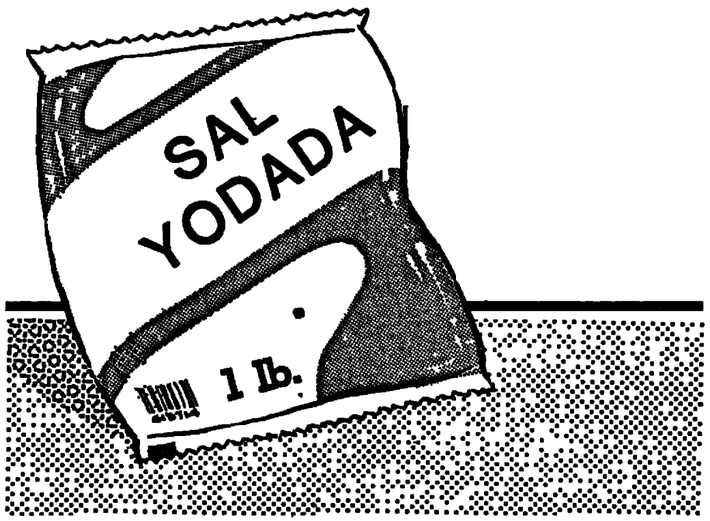
- El consumo diario de sal yodada no debe ser más de 2 cucharaditas por persona.



El Bocio o coto puede llevar a comunidades enteras a un bajo aprendizaje y poca productividad.

RECUERDE:

Consuma siempre
Sal Yodada
Evita el Bocio !



MINISTERIO DE SALUD
CAJA DE SEGURO SOCIAL
ASOCIACION PANAMEÑA DE NUTRICIONISTAS - DIETISTAS
INCAP / OPS
PANAMA, 1993

Planificación de Recursos Humanos

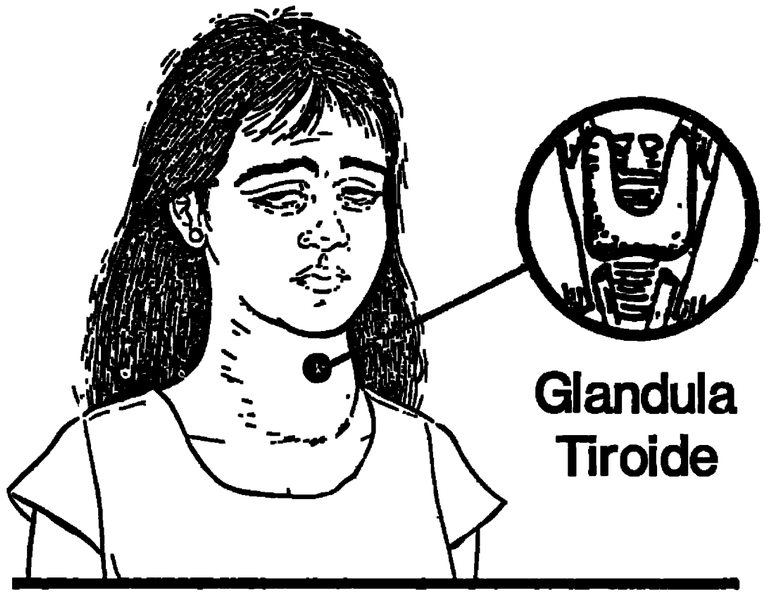
eduardo davidson z.
dibujador gráfico

LA FALTA DE YODO PRODUCE
BOCIO O COTO

Buena Alimentacion para una Mejor VIDA

QUE ES EL BOCIO O COTO ?

Es una enfermedad que se manifiesta por el aumento de tamaño de la glándula tiroides.



COMO SE PRODUCE EL BOCIO ?

EL bocio se produce cuando en la dieta no hay suficiente cantidad de yodo.

Al no tener suficiente yodo, la glándula aumenta su tamaño, el cual puede variar desde uno muy pequeño hasta alcanzar el tamaño de una naranja.

CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE YODO

En la embarazada

-Posibilidad de aborto y muerte del Recién Nacido

-Hijos con retardo físico y mental (cretinismo).

En el niño

-Retardo físico y mental

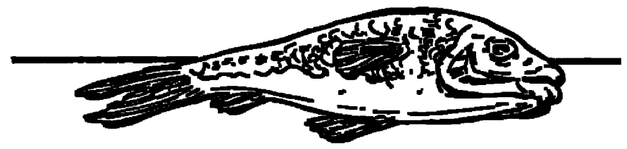
-Bajo rendimiento escolar, apatía o pereza.

En el adulto

-Baja Productividad en el trabajo.

EL YODO LO ENCONTRAMOS EN PRODUCTOS DEL MAR:

Pescado



Mariscos

PORQUE EXISTE BOCIO O COTO EN PANAMA ?

-Porque ciertos grupos acostumbran a consumir sal cruda o gruesa la cual no contiene yodo.