

LA SAL DE FORMA SALUDABLE

17/05/2006

Fuente: MAPA, MISANCO-AESA, UCE, UNAE, CEACCU, OCU, FUCI, CECU Y FIAB

Índice (<http://www.fiab.es/sumasalud3>)

- [¿Qué es la sal?](#)
- [Fuentes de sodio](#)
- [¿Cuánta sal es saludable?](#)
- [Problemas del exceso](#)
- [La información nutricional](#)
- [Cómo moderar el consumo de sal](#)

La Campaña Suma Salud está liderada por el Consorcio para la Información al Consumidor en Materia Alimentaria, integrado por la Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas (FIAB) y las asociaciones de consumidores UCE, UNAE, CEACCU, OCU, FUCI y CECU. Con esta campaña se pretende ofrecer información práctica sobre alimentación y actividad física, con el fin de mejorar nuestra salud y calidad de vida.

Los contenidos de este folleto han sido aportados por las Profesoras Dras. Rosa M^a Ortega y Ana M^a Requejo. Departamento de Nutrición. Universidad Complutense de Madrid.

Con la colaboración y financiación del MAPA. Actividad Enmarcada en la Estrategia NAOS del Ministerio de Sanidad y Consumo.