

SETTIMANA MONDIALE per LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI **SALE**

2018



GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO
PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA



G.I.R.C.S.I.
www.menosalepiusalute.it



**Elimina la
saliera:**

incoraggia i più
giovani a non
aggiungere ai piatti
condimenti salati

**Fai un
uso generoso di
erbe e di spezie al
posto del sale:**

le papille gustative
si abitueranno
rapidamente

**Pane, cracker e
prodotti da
forno meno
salati**
renderanno la tua
dieta più
salutare

**Preferisci
frutta e verdura
fresche.**

Risciacqua
le verdure e
i legumi in scatola.
Modera il consumo
di formaggi
e salumi

**5 vie per
5 grammi**

**Controlla
l'etichetta**
e scegli i prodotti
meno salati

L'abuso di sale nella dieta degli italiani aumenta la pressione arteriosa, il rischio di ictus, di infarto e di malattie renali. **MENO SALE PIÙ SALUTE**

Sale	
ALTO	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,3 g /100 g

N.B. 1 grammo di sodio corrisponde a 2,5 grammi di sale

RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO

La maggior parte del sale introdotto con la dieta
è quello già presente nei prodotti che
acquistiamo.

Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale,
subiscono infatti un trattamento tecnologico di
trasformazione che li rende più salati.

Leggendo l'etichetta puoi comprendere quanto
sale consumi ogni giorno insieme alla tua
famiglia.

www.sinu.it
www.worldactiononsalt.com
www.menosalepiusalute.it

Con il patrocinio di:
A.S.L. TO5
Azienda Sanitaria Locale
di Carmagnola, Chieri, Moncalieri e Nichelino