

siamo ciò che mangiamo

Riduci IL CONSUMO DI SALE

Come?

Scegli alimenti freschi e non in scatola o precotti. Limita il consumo di salumi

1



2

Preferisci pane sciapo e consuma solo occasionalmente snack e patatine in sacchetto preferendo quelli meno salati

3

Leggi le etichette con attenzione e scegli alimenti in cui il sale non superi i 0,3 grammi (0,12 di sodio) in 100 grammi di prodotto



4



Usa sempre meno sale quando cucini ed elimina la saliera da tavola

5

Insaporisci il cibo con le spezie e limita l'uso di condimenti contenenti sale



Quanto?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di consumare **meno di 5 grammi di sale al giorno** – tra quello già presente negli alimenti e quello aggiunto – *quanto un cucchiaino da tè*



Perché?

- Per abbassare la pressione arteriosa e diminuire l'insorgenza di infarto e ictus
- Per migliorare la funzionalità del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni
- Per aumentare la resistenza delle ossa

MENO SALE

PIÙ SALUTE

il progetto cuore
www.cuore.iss.it



guadagnare salute
rendere facili le scelte salutari

ccm
Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie

Comunità
Laudato si'