Settimana Mondiale 2025 per la Riduzione del Consumo di Sale

#SaltAwarenessWeek2025

MENO SALE PIÙ SALUTE...IN 5 MOSSE

Consumare poco sale
aiuta a ridurre la pressione arteriosa e a mantenere sani cuore e arterie

1. **Controllare le etichette** e scegliere **alimenti con meno sale**
2. **Insaporire i piatti** utilizzando **erbe aromatiche** e **spezie**
3. **Preferire prodotti freschi** e **limitare** quelli **pronti al consumo**
4. **Cucinare pasta, verdura** e **legumi** con sempre **meno sale**
5. **Scolare e risciacquare** accuratamente **verdure** e **legumi in scatola**

I sostituti del sale (sali di potassio) possono essere utilizzati solo con l'approvazione del medico di famiglia

Come considerare i valori DI SALE riportati in etichetta

- ALTO: >1-1,2 g/100 gr
- MEDIO: da 0,3 a 1-1,2 gr/100 gr
- BASSO: <0,3 g/100 gr

NB: 1 g di sodio = 2,5 gr di sale

Scarica il materiale informativo prodotto da **SINU** per la **Salt Awareness week 2025**

@actionsaltandsugar @ActionSaltSugar