

# Riduci il consumo di **SALE**

Come?

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



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

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



Usa sempre meno sale quando cucini ed elimina la saliera dal tavolo

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



Quanto?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) 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 ictus ed infarto
- Per migliorare la funzionalità del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni;
- Per aumentare la resistenza delle ossa

# 10 semplici regole per ridurre il **SALE**



- 1 Quando fai la spesa, controlla le etichette e preferisci i prodotti con minor contenuto di sale per porzione o per 100 grammi
- 2 Per gli alimenti di produzione locale (primo fra tutti il pane, ma anche ad es. i latticini ) chiedi la disponibilità di prodotti con minor contenute di sale
- 3 Per riscoprire il piacere di una buona cucina, riduci il consumo di piatti industriali, di sughi già pronti e di cibi in scatola, ma anche quando dovessi servirtene controlla l'etichetta e scegli il meglio.
- 4 Insaporisci i cibi con erbe aromatiche fresche, spezie o usando limone e aceto, limitando l'uso di condimenti molto ricchi di in sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc...)
- 5 Aggiungi gradualmente meno sale e sempre iodato, alle TUE ricette, facendo si che la famiglia si abitui piano piano a mangiare meno salato: scoprirete che pasta, riso, bistecche, pesce, pollo, verdure o patate (anche fritte) sono buonissimi se consumati con meno sale e con il tempo anche senza.
- 6 A tavola niente saliera, metti solo olio e aceto perché qualcuno non ceda alla tentazione di tornare indietro
- 7 Non aggiungere sale alle pappe dei tuoi bambini, loro non hanno e non ne sentono la necessità: non essere tu ad introdurre le cattivi abitudini!
- 8 Latte e yogurt sono una buona fonte di calcio e contengono naturalmente le piccole quantità di sale necessarie alle nostra salute. Preferisci i formaggi freschi a quelli stagionato
- 9 Durante gli spuntini, frutta o spremute sono un'ottima alternativa agli snack salati; e se mangi un panino puoi prepararlo con alimenti a basso contenuto di sale
- 10 Nell'attività sportiva leggera reintegra con la semplice acquai liquidi perduti attraverso la sudorazione.