

SALTE

PERCHE' MENO?

- riduzione della pressione arteriosa
- riduzione rischio cardiovascolare.

Attualmente un italiano introduce in media 10 grammi di sale ogni giorno (in totale tra quello normalmente contenuto negli alimenti e quello aggiunto), obiettivo dell'OMS è quello di ridurre il consumo fino a quantità minori di 5 grammi al giorno.

Se l'etichetta indica solo la quantità di sodio

1 grammo di SODIO = 2,5 grammi di sale

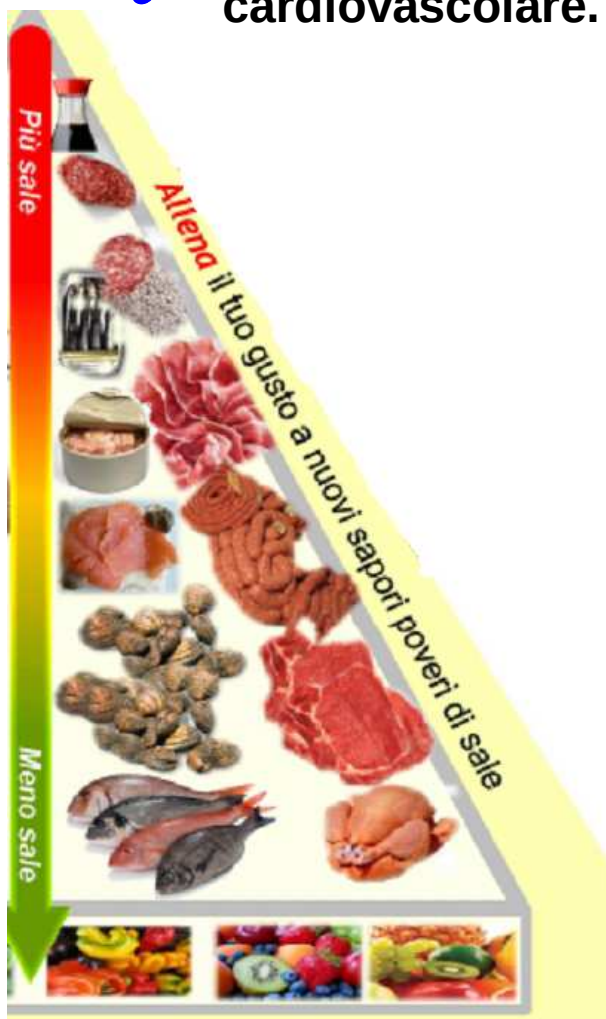
Purtroppo, non sempre l'etichetta dell'alimento indica il suo contenuto in sale

ALIMENTI RICCHI DI SALE

Salumi
Formaggi
Pizza
Cracker, grissini
Patatine, salatini
Pesce sotto sale o marinato
Conserven vegetali
Piatti industriali pronti
Ketchup, salsa di soia, senape, maionese
Olive, capperi
Margarina e burro salati
Dado da brodo

ALIMENTI MENO RICCHI DI SALE

Carni o pesce o uova
Frutta fresca
Spremute
Verdura e ortaggi
Legumi
Pasta, riso, polenta
Pane poco salato
Latte, yogurt
Olio



Aggiungere meno sale nelle preparazioni alimentari (l'abitudine acquisita al sale è modificabile), dove possibile, ridurre il consumo di cibi conservati e precotti (tradizionalmente ricchi di sale)

Nella preparazione dei piatti è preferibile non abbinare alimenti ad elevato contenuto di sale.

Preferire in cucina l'uso del sale iodato

