RIDUCI IL CONSUMO DI SALE

- 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



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

S.C. PROMOZIONE DELLA SALUTE PREVENZIONE DEI FATTORI DI RISCHIO COMPORTAMENTALI

CONTATTI:
promosalute@ats-bg.it

WWW.ATS-BG.IT

MENO SALE PIU' SALUTE



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.

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

DOVE SI TROVA?

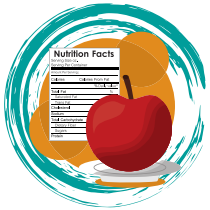
- **più della metà** si trova nei prodotti trasformati sia artigianali che industriali
- **buona parte** lo aggiungi durante la cottura o a tavola
- **poco** è contenuto naturalmente negli alimenti freschi

COME FARE?



Scegli alimenti freschi e non trasformati

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





Preferisci il pane sciapo e limita il consumo di snack

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





Insaporisci con le spezie il cibo e limita il consumo di condimenti contenenti il sale

A COSA FARE ATTENZIONE?



Gli alimenti trasformati (sughi pronti, cibi in scatola o precotti, legumi conservati e salumi) **contengono più sale**. Riducine il consumo e scegli cibi freschi.

Scegli in ciascuna categoria di alimenti, i prodotti con meno sale. Alcuni cibi (come biscotti o cereali da colazione) ne contengono discrete quantità anche se non sembra





Scegli preferibilmente pane sciapo. Consuma solo occasionalmente snack e patatine in sacchetto preferendo quelli meno salati. Ricorda, basta una pizza per raggiungere i 5 grammi di sale.

Riduci progressivamente l'uso del sale quando cucini, in modo da abituare il palato. Non mettendo la saliera a tavola sarà più facile non aggiungere sale ai piatti già cucinati.





Erbe aromatiche, spezie, limone e aceto ti permettono di insaporire il cibo senza l'aggiunta di sale. **Limita i condimenti contenenti molto sale: dadi da brodo, salsa di soia, senape, maionese e ketchup**