SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

Settimana Mondiale 2025 per la Riduzione del Consumo di Sale

#SaltAwarenessWeek2025

Action on Salt

MENO SALE PIÙ SALUTE … *IN 5 MOSSE*

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

MENO SALE IN 5 MOSSE

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE		
Valori medi per 100 g di prodotto		per 50 g
Energia	1215 kJ/290kcal	608 kJ/145 kcal
Grassi	8,6 g	4,3 g
di cui acidi grassi saturi	5,7 g	2,8 g
Carboidrati	47 g	24 g
di cui zuccheri	23 g	11 g
Fibre	0,1 g	0,05 g
Proteine	6,1 g	3,0 g
Sale	**0,25 g**	**0,12 g**

1. **Controlla le etichette e scegli alimenti a minore contenuto di sale**
2. **Usa erbe aromatiche e spezie al posto del sale per insaporire i tuoi piatti**
3. **Limita il consumo di alimenti pronti al consumo e preferisci quelli freschi**
4. **Scola e risciacqua verdure e legumi in scatola prima di consumarli**
5. **Riduci gradualmente il contenuto di sale nelle ricette**

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

	Sale
ALTO	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,3 g /100 g

N.B. 1 grammo di sodio corrisponde a 2,5 grammi di sale

RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO

SCARICA IL MATERIALE INFORMATIVO PRODOTTO DA SINU PER LA SALT AWARENESS WEEK 2025

@actiononsaltandsugar

@ActionSaltSugar

SALUTE LAZIO
SISTEMA SANITARIO REGIONALE

REGIONE.LAZIO.IT