# 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