SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

WASH
World Action on Salt & Health

GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA
G.I.R.C.S.I.
INTERDISCIPLINARY WORKING GROUP FOR THE REDUCTION OF SALT INTAKE IN ITALY

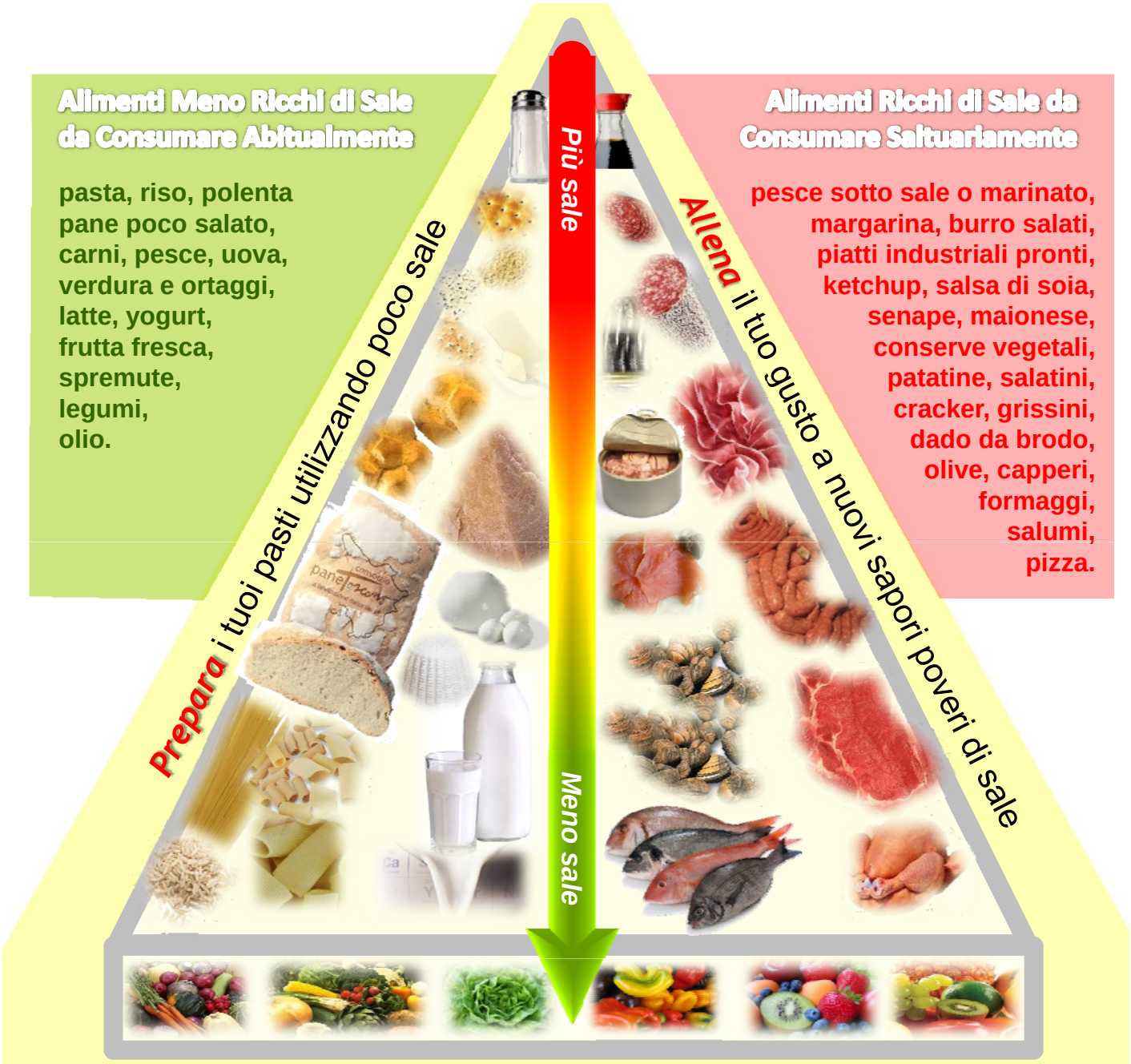
# Meno Sale e più Salute
# contro l'ipertensione e le malattie cardiovascolari

## Alimenti Meno Ricchi di Sale da Consumare Abitualmente

pasta, riso, polenta
pane poco salato,
carni, pesce, uova,
verdura e ortaggi,
latte, yogurt,
frutta fresca,
spremute,
legumi,
olio.

## Alimenti Ricchi di Sale da Consumare Saltuariamente

pesce sotto sale o marinato,
margarina, burro salati,
piatti industriali pronti,
ketchup, salsa di soia,
senape, maionese,
conserve vegetali,
patatine, salatini,
cracker, grissini,
dado da brodo,
olive, capperi,
formaggi,
salumi,
pizza.




**Leggi** l'etichetta, ti aiuterà a scegliere con più attenzione

**Come considerare i valori riportati in etichetta ?**

| | Sodio | Sale |
|---|---|---|
| ALTO | superiore a 0,4-0,5 g/100 g | superiore a 1-1,2 g /100 g |
| MEDIO | da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g | da 0,3 a 1-1,2 g /100 g |
| BASSO | inferiore a 0,12 g/100 g | inferiore a 0,3 g /100 g |

Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono un trattamento tecnologico di trasformazione o conservazione che li rende più salati. Leggendo l'etichetta puoi comprendere quanto sale consumi ogni giorno insieme alla tua famiglia.

N.B.: I nomi che indicano la presenza del sale aggiunto sono: sodio (o Na), cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio.

Elaborato dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), in collaborazione con il Gruppo di lavoro Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sale in Italia (GIRSCI), in occasione della campagna organizzata da World Action on Salt and Health (WASH) per promuovere la riduzione dell'assunzione di sale da cucina nell'alimentazione quotidiana, durante la Settimana Mondiale per la Riduzione di Sale (21 – 27 Marzo 2011).

www.sinu.it
www.worldactiononsalt.com
www.menosalepiusalute.it
www.spread.it