



S I N U

SOCIETÀ ITALIANA  
DI NUTRIZIONE UMANA  
*Associazione senza fini di lucro*

**Ricordati che riducendo gradualmente il consumo di sale si migliora la sensibilità gustativa apprezzando cibi poco salati, senza per questo rinunciare al gusto**

**Vuoi provare questo piacere?**

**Segui queste semplici regole, a casa con tutta la famiglia e nei pasti fuori casa**

1. Quando fai la spesa, controlla le etichette e preferisci i prodotti con minor contenuto di sale per porzione o per 100 grammi
2. Per gli alimenti di produzione locale (primo fra tutti il pane, ma anche ad es. i latticini) chiedi la disponibilità di prodotti con minor contenuto di sale.
3. Per riscoprire il piacere di una buona cucina, riduci il consumo di piatti industriali, di sughi già pronti e di cibi in scatola, ma anche quando dovessi servirtene controlla l'etichetta e scegli per il meglio
4. Insaporisci i cibi con erbe aromatiche fresche, spezie o usando limone e aceto, limitando l'uso di condimenti molto ricchi in sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)
5. Aggiungi gradualmente meno sale, e sempre **iodato**, alle TUE ricette, facendo sì che la famiglia si abitui pian piano a mangiare meno salato: scoprirete che pasta, riso, bistecche, pesce, pollo, verdure o patate (anche fritte) sono buonissimi se consumati con meno sale e col tempo anche senza
6. A tavola, niente saliera, metti solo olio e aceto perché qualcuno non ceda alla tentazione di tornare indietro
7. Non aggiungere sale alle pappe dei tuoi bambini, loro non ne hanno e non ne sentono la necessità: non essere tu ad introdurre le cattive abitudini!
8. Latte e yogurt sono una buona fonte di calcio e contengono naturalmente le piccole quantità di sale necessarie alla nostra salute. Preferisci i formaggi freschi a quelli stagionati
9. Durante gli spuntini, frutta o spremute sono un'ottima alternativa agli snack salati; e se mangi un panino, puoi prepararlo con alimenti a basso contenuto di sale
10. Nell'attività sportiva leggera reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione