

# Sale e Zuccheri quanto ce n'è?

Le quantità di sale e zuccheri possono variare di molto all'interno della stessa categoria merceologica di un alimento:

**controlla l'etichetta nutrizionale!**

L'OMS raccomanda meno di 5 g di sale al giorno e la riduzione del consumo eccessivo di zuccheri, in particolare nelle bevande zuccherate.

**Controlla le fonti nascoste di sale e zucchero: ecco alcuni esempi**

| Alimenti                                  | Porzione (g)                | Sale (g)   | Zuccheri (g) |
|---|-----------------------------|------------|--------------|
| <b>Pane industriale</b>                   | 50 g<br>(una fetta media)   | 0.4 - 1.1  | 0.6 - 4.5    |
| <b>Biscotti dolci</b>                     | 20 g<br>(2-4 biscotti)      | 0 - 0.2    | 0.9 - 8.4    |
| <b>Merendine/ Brioche</b>                 | 35 g<br>(una unità)         | 0.1 - 0.3  | 2.5 - 13.9   |
| <b>Cereali da la colazione</b>            | 30 g<br>(4 cucchiaini)      | 0 - 0.5    | 1.9 - 9.7    |
| <b>Affettati</b>                          | 50 g<br>(3-4 fette)         | 0.8 - 2.9  | 0.0 - 0.6    |
| <b>Formaggi freschi</b>                   | 100 g<br>(una porzione)     | 0.0 - 1.7  | 0.0 - 4.3    |
| <b>Formaggi stagionati</b>                | 50 g<br>(una porzione)      | 0.4 - 1.7  | 0.0 - 4.3    |
| <b>Legumi, vegetali e mais in scatola</b> | 125-150 g<br>(una porzione) | 0.6 - 6.4  | 0.0 - 10.9   |
| <b>Carne o pesce in scatola</b>           | 100 g<br>(una porzione)     | 0.6 - 15.5 | 0.0 - 0.5    |
| <b>Patatine in sacchetto</b>              | 25 g<br>(una confezione)    | 0.3 - 0.5  | 0.1 - 0.8    |
| <b>Bevande gassate e zuccherate</b>       | 330 g<br>(una lattina)      | Tracce     | 6.9 - 39.0   |
| <b>Succhi e nettari di frutta</b>         | 200 g<br>(un brick)         | Tracce     | 15.0 - 32.0  |

# Meno sale e meno zuccheri per tutta la famiglia

Riducendo gradualmente il consumo di sale e di zuccheri si apprezzano cibi poco salati e meno dolci, senza rinunciare al gusto.

**Vuoi provare questo piacere?**  
Segui queste semplici regole, sia in famiglia sia nei pasti fuori casa.

- ☺ Quando fai la spesa, controlla le etichette e scegli gli alimenti meno salati (per ogni categoria di alimenti ci sono spesso grandi differenze tra un prodotto e l'altro)
- ☺ Riscopri il piacere di una buona cucina e riduci il consumo di piatti industriali, sughi già pronti o cibi in scatola
- ☺ Aggiungi meno sale alle ricette: cuoci pasta e riso in acqua poco salata; bistecche, pesce, pollo, verdure o patate (anche fritte) sono cibi saporiti anche con poco o niente sale aggiunto
- ☺ Insaporisci i cibi con erbe aromatiche fresche, spezie o usando limone e aceto, limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, salsa di soia, senape, ecc.)
- ☺ A tavola, metti olio, aceto ed altre spezie: sarà più facile non aggiungere sale ai piatti già cucinati!
- ☺ Ricorda che il pane è un buon alimento ma è la principale fonte di sale in Italia: quindi scegli quello meno salato
- ☺ Non aggiungere sale nelle pappe dei tuoi bambini almeno per tutto il primo anno di vita ed abituali ad apprezzare cibi poco salati
- ☺ Preferisci i formaggi freschi (meno salati) a quelli stagionati
- ☺ Se mangi un panino, puoi prepararlo con alimenti a basso contenuto di sale
- ☺ Per gli spuntini, yogurt, frutta o spremute sono un'ottima alternativa agli snack salati
- ☺ Se proprio trovate il menù insipido: solo un pizzico di sale, ma iodato

- ☺ Quando fai la spesa, acquista alimenti meno dolci e confronta le etichette per scegliere quelli a minor contenuto di zuccheri o senza zuccheri aggiunti
- ☺ Riduci gradualmente le quantità di zucchero che aggiungi a tè, caffè, tisane od altre bevande
- ☺ Aggiungi meno zucchero alle ricette: ciambelloni, creme e dolci in genere possono essere preparati utilizzando frutta fresca al posto dello zucchero o aggiungendo vaniglia, cannella, zenzero per migliorare il gusto
- ☺ Frutta, verdure e latte contengono lo zucchero di cui abbiamo bisogno: consumiamo in abbondanza questi alimenti, anche per gli spuntini e la prima colazione
- ☺ Non dolcificare la tettarella e non aggiungere succhi di frutta o infusi zuccherati nel biberon del tuo bambino: abitualo ad apprezzare alimenti meno dolci
- ☺ Scegli bevande senza zuccheri aggiunti: a tavola e dopo l'attività sportiva leggera solo acqua, non bevande zuccherate
- ☺ Non confonderti, lo zucchero di canna o zucchero bruno apporta praticamente le stesse quantità di zuccheri di quello raffinato



## Settimana Mondiale 2020

# Più salute con meno sale ... e meno zuccheri

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), in collaborazione con il Gruppo di lavoro Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sodio in Italia (GIRCSI), partecipa alla campagna organizzata da World Action on Salt and Health (WASH) per la riduzione dell'assunzione di sale nell'alimentazione quotidiana.

Allo stesso tempo la campagna promuove la riduzione del consumo eccessivo di zuccheri per la sua importanza nella lotta all'obesità.

I comportamenti da adottare per la riduzione del consumo di sale e di zuccheri sono molto simili:

- ✓ Riduci la quantità di sale e di zuccheri aggiunti in cucina e a tavola
- ✓ Controlla il contenuto di sale e di zuccheri nell'etichetta nutrizionale
- ✓ Preferisci gli alimenti meno ricchi di sale e di zuccheri aggiunti
- ✓ Abituati gradualmente ad un gusto meno dolce e meno salato

**e per saperne di più...**  
www.sinu.it  
www.worldactiononsalt.com

Più salute  
con meno sale  
... e meno zuccheri



Il pane è buono...

*Però chiedi quello  
meno salato*

Bevi tanta acqua, le **BEVANDE ZUCCHERATE**  
non sono necessarie:

Le Linee Guida ne raccomandano un consumo **OCCASIONALE**.

Per il sale e per gli zuccheri leggi l'etichetta:  
ti aiuterà a fare la scelta migliore

Come considerare i valori riportati in etichetta?

**SALE**

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

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

**RICORDA, POCO  
SALE MA CHE  
SIA IODATO**