



Settimana Mondiale
per la Riduzione del Consumo di Sale

2023

MENO SALE

per favore

Dimezzando l'attuale **consumo di sale**, come raccomanda l'**OMS**, si risparmierebbero in tutto il mondo **2,5 milioni di vite** ogni anno e si taglierebbe di molto la spesa sanitaria legata ad **infarto**, **scompenso cardiaco ed ictus cerebrale!**

Ma come riuscire a tagliare il consumo se la maggior parte del sale che introduciamo si trova già nei prodotti che acquistiamo o nei piatti che mangiamo fuori casa?

Facciamo appello ai produttori e ai ristoratori perché taglino il tanto sale di troppo dai cibi che ci vengono offerti!

per saperne di più

VISITA IL SITO SINU WWW.SINU.IT - MENO SALE PIÙ SALUTE



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

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.

RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO

SISTEMA SANITARIO REGIONALE



REGIONE
LAZIO