



ASL NO 2021
Dipartimento di Prevenzione

GUSTO O GIUSTO?

verdure cotte o crude



Aromi e spezie
al posto del sale
per un gusto
più speciale



①

Scegli **alimenti freschi** e non in scatola o precotti. Limita il consumo di salumi.

②

Preferisci **pane** sciapo e consuma solo occasionalmente snack e patatine in sacchetto preferendo quelli meno salati.

Riduci il consumo di sale

Come?

⑤

Insaporisci il cibo **con le spezie** e limita l'uso di condimenti contenenti sale.

③

Leggi le etichette con attenzione e scegli alimenti in cui il sale non superi i 0,3 grammi (0,12 di sodio) in 100 grammi di prodotto.

④

Usa sempre **meno sale** quando cucini ed elimina la saliera da tavola.

Quanto?

L'OMS raccomanda di consumare meno di 5 grammi di sale al giorno, - tra quello già presente negli alimenti e quello aggiunto - quanto un cucchiaino da tè

Per?

- abbassare la pressione arteriosa
- diminuire l'insorgenza di infarto e ictus
- migliorare la funzionalità cuore, dei vasi sanguigni e dei reni
- aumentare resistenza delle ossa

fonte:

il progetto cuore

ccm
Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo della Malattia

guadagnare salute
vivere tutti la salute salata

