



Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale, 2015

Meno sale più salute

**AIUTO  
TROPPO SALE PER  
NOI!**



**Attenzione al sale nascosto: leggi l'etichetta**

Come considerare i valori riportati in etichetta ?

	Sodio	Sale
<b>ALTO</b>	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
<b>MEDIO</b>	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
<b>BASSO</b>	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**

La maggior parte del sale introdotto con la dieta è quello già presente nei prodotti che acquistiamo. Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono infatti un trattamento tecnologico di trasformazione che li rende più salati. Leggendo l'etichetta puoi comprendere quanto sale consumi ogni giorno insieme alla tua famiglia.