

Un pizzico di sale in meno

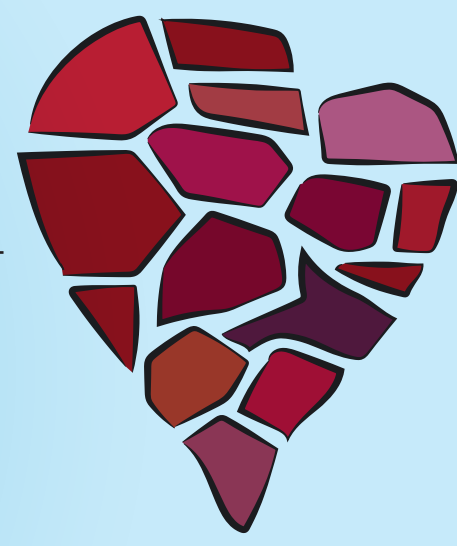
La maggior parte delle persone consuma in media al giorno il doppio della dose consigliata di sale

CONSUMO
MEDIO
AL GIORNO

9-12g

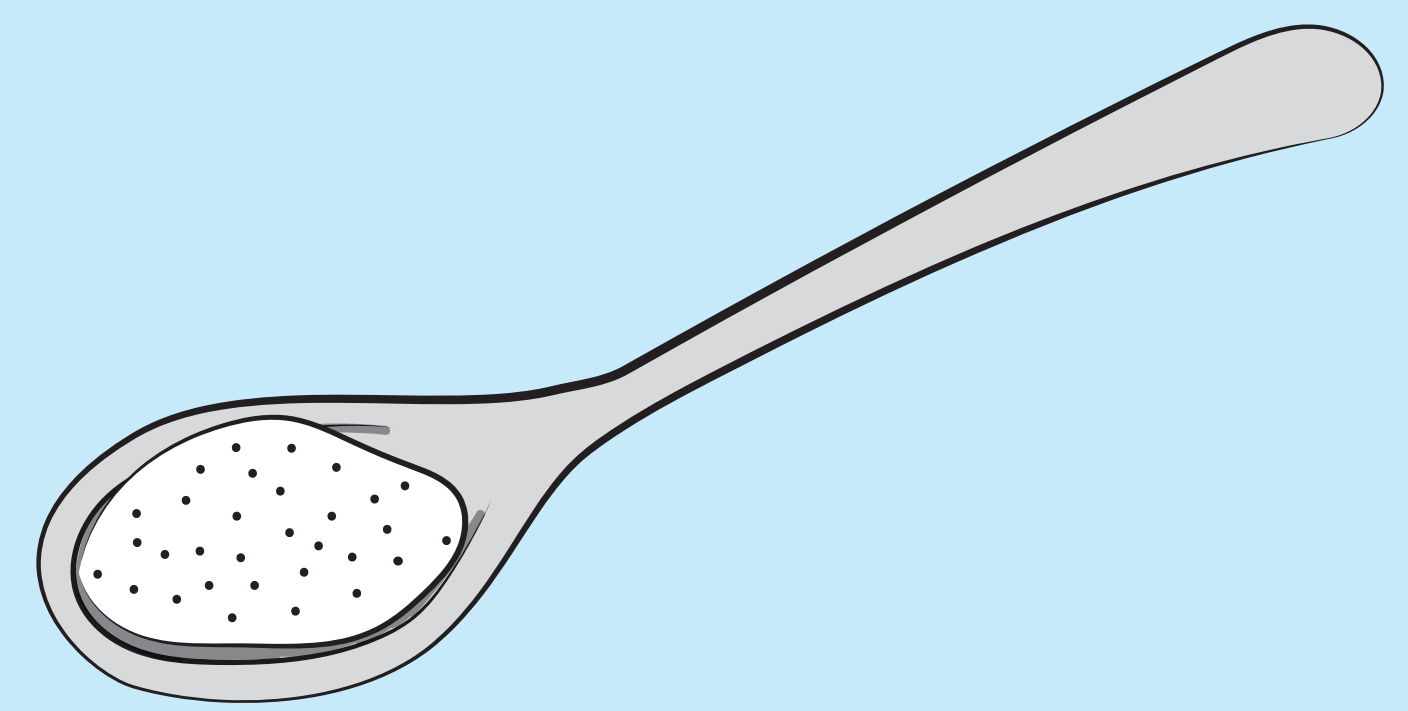
DOSE
MASSIMA
RACCOMANDATA

5g



MINORE RISCHIO
DI INFARTI E MALATTIE
CARDIOVASCOLARI

=

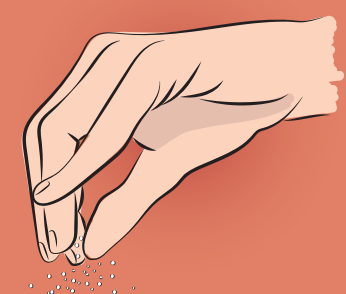


5g DI SALE
CORRISPONDONO A
1 CUCCHIAINO DA TÈ

Se riduci il consumo di sale si riduce la pressione sanguigna e il rischio di malattie cardiovascolari

5 azioni per ridurre il consumo di sale

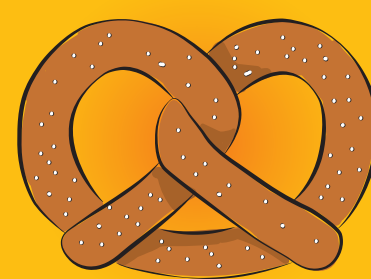
NON AGGIUNGERE SALE
DURANTE LA PREPARAZIONE
DEI CIBI



NON TENERE LA SALIERA
SUL TAVOLO QUANDO MANGI



LIMITA IL CONSUMO
DI SNACK SALATI



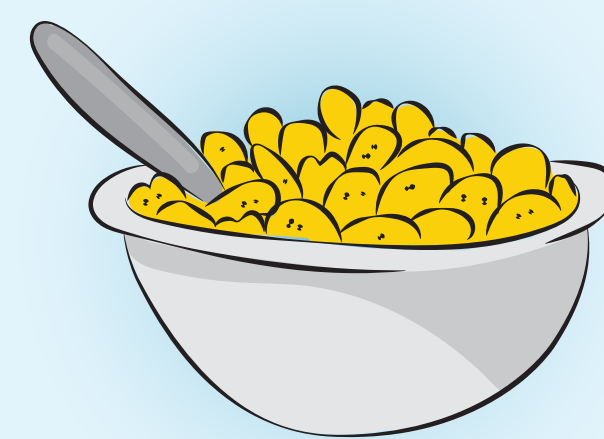
SCEGLI ALIMENTI
A BASSO CONTENUTO DI SALE



LEGGI L'ETICHETTA
DEGLI ALIMENTI CHE COMPRI

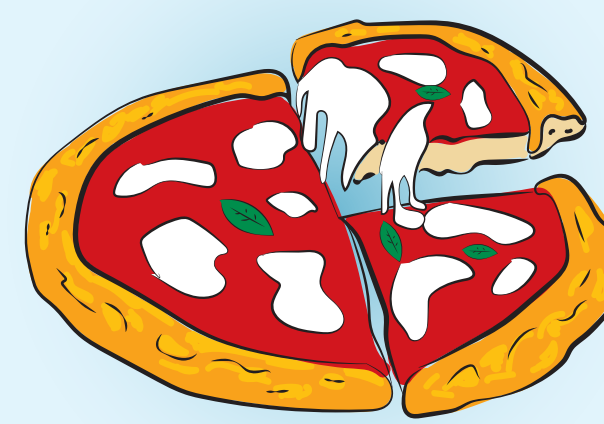


Ecco alcuni alimenti ricchi di sale



0,8 g DI SALE

30 g di cereali
per la colazione



5 g DI SALE

300 g di pizza



1,25 g DI SALE

100 g di fagioli
in scatola

