



## Meno Sale e più Salute contro l'ipertensione e le malattie cardiovascolari

### Alimenti Meno Ricchi di Sale da Consumare Abitualmente

Pasta, riso, polenta  
Pane poco salato  
Carni, pesce, uova  
Verdura e ortaggi  
Latte, yogurt  
Frutta fresca  
Spremute  
Legumi  
Olio

*Prepara i tuoi pasti utilizzando poco sale*

*Più sale*

*Meno sale*

### Alimenti Ricchi di Sale da Consumare Saltuariamente

Pesce sotto sale o marinato  
Margarina, burro salati  
Piatti industriali pronti  
Ketchup, salsa di soia  
Senape, maionese  
Conserven vegetali  
Patatine, salatini  
Crackers, grissini  
Dado da brodo  
Olive, capperi  
Salumi  
Pizza

*Allena il tuo gusto a nuovi sapori poveri di sale*



**Leggi** l'etichetta, ti aiuterà a scegliere con più attenzione

#### 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

Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono un trattamento tecnologico di trasformazione o conservazione che li rende più salati. Leggendo l'etichetta puoi comprendere quanto sale consumi ogni giorno insieme alla tua famiglia.

**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.