



## SETTIMANA MONDIALE 2017 PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE



### IL KILLER SILENZIOSO

Oltre la metà del nostro consumo di sale è nei cibi che acquistiamo

**CONTROLLA L'ETICHETTA: CON MENO SALE SI PUÒ**

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. 1 grammo di sodio (riportato in etichetta) corrisponde a 2,5 grammi di sale

**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.

