



Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale, 2014

# Meno Sale Più Salute ... Quando Fai La Spesa

## FERMATI... CERCA... SCEGLI...



## ...GLI ALIMENTI CON MENO SALE

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

### Come considerare i valori riportati in etichetta ?

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

La maggior parte del sale che mangiamo è quello già presente nei prodotti quando li 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.