

ETICHETTA: LEGGERE E SCEGLIERE CONSAPEVOLMENTE

12 marzo 2021



Alcuni cibi possono essere una fonte nascosta di sale e per individuarli occorre diventare abili nel leggere la loro "carta d'identità", ovvero l'etichetta alimentare.

CONTENUTO DI SALE IN ETICHETTA

ALTO- superiore a 1-1,2 g/100 g

MEDIO- da 0,3 a 1,2 g/100 g

BASSO - inferiore a 0.3 g/100 g

Fonte: SINU

(Società Italiana di Nutrizione Umana)

In pratica?

- ✓ Leggere le etichette nutrizionali e confrontarle tra loro per scegliere alimenti con un contenuto di sale inferiore.
- ✓ Scegliere i prodotti in cui il sale o il sodio compaiono alla fine della lista degli ingredienti (gli ingredienti sono indicati in ordine decrescente di peso).
- ✓ Preferire alimenti freschi riducendo il consumo di prodotti pronti quali sughi, prodotti conservati in scatola, dado da brodo, insaporitori per arrosti, alimenti liofilizzati, salse pronte, maionese, ketchup, senape, salsa di soia, ecc.
- ✓ Quando non è possibile acquistare i prodotti freschi, quelli surgelati al naturale rappresentano una valida alternativa (verdure, legumi, zuppe, minestrone, ecc.).
- ✓ Privilegiare legumi secchi o surgelati. Risciacquare i legumi in scatola prima dell'utilizzo (il liquido di conservazione spesso contiene sale).