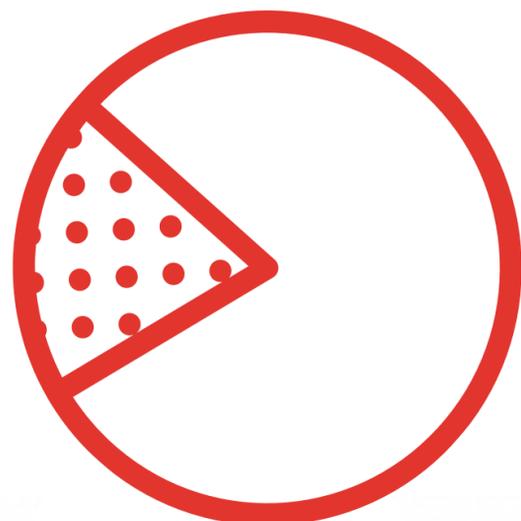


LA MAGGIOR PARTE DELLE PERSONE  
**CONSUMA TROPPO SALE**  
 OLTRE DUE VOLTE LA DOSE CONSIGLIATA  
 E SPESSO NON NE È A CONOSCENZA

80% DEL SALE NELLA NOSTRA DIETA

**DERIVA DA CIBI LAVORATI**

CIBI PRONTI, ZUPPE, SALSE, PANE, CEREALI, DOLCI



CONSUMO MEDIO  
AL GIORNO

9-12g



DOSE MASSIMA  
RACCOMANDATA

5g

MINORE RISCHIO  
DI INFARTI E MALATTIE  
CARDIOVASCOLARI



2.5 MILIONI DI MORTI POTREBBERO ESSERE EVITATI OGNI ANNO  
 RIDUCENDO IL CONSUMO GLOBALE AI LIVELLI CONSIGLIATI

Come ridurre il sale nella dieta



**Riduci  
il sale  
durante la  
preparazione**

**Non tenere  
la saliera  
sul tavolo  
quando  
mangi**

**Limita  
il consumo  
di snack  
salati**

**Leggi  
l'etichetta e  
scegli alimenti a  
basso contenuto  
di sale**

Per approfondire: [www.alimenti-salute.it](http://www.alimenti-salute.it)

#alimentiesalute