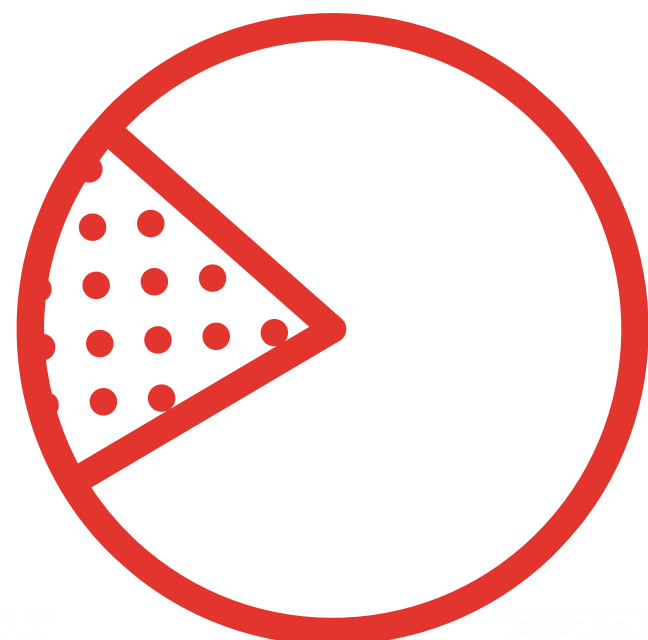


LA MAGGIOR PARTE DELLE PERSONE
CONSUMA TROPPO SALE
OLTRE DUE VOLTE LA DOSE CONSIGLIATA
E SPESSO NON NE È A CONOSCENZA

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

#alimentiesalute