



# Settimana Mondiale 2024 per la Riduzione del Consumo di Sale



#SaltAwarenessWeek2024

## MENO SALE PER TUTTI: CON LA DIETA MEDITERRANEA SI PUÒ !

Segui la **Dieta Mediterranea** scegliendo pane e alimenti freschi che contengono poco sale.

E aggiungi poco sale alle ricette!



Su base voluttuaria e con moderazione



**MENO SALE  
PIÙ SALUTE**

### Sale

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

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

**BASSO** inferiore a 0,3 g /100 g

N.B. 1 grammo di sodio 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, in natura poveri di sale, sono sottoposti a trattamenti che li rendono più salati. Leggi l'etichetta e scegli i prodotti che contengono meno sale.

SCOPRI DI PIÙ SU:

[www.sinu.it](http://www.sinu.it)

[www.worldactiononsalt.com](http://www.worldactiononsalt.com)

[www.menosalepiusalute.it](http://www.menosalepiusalute.it)



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
U.O.C. Igiene Degli Alimenti,  
Sorveglianza E Prevenzione  
Nutrizionale