

CINQUE AZIONI CONCRETE PER RIDURRE IL CONSUMO DI SALE A MENO DI 5 G AL

GIORNO:

OMS

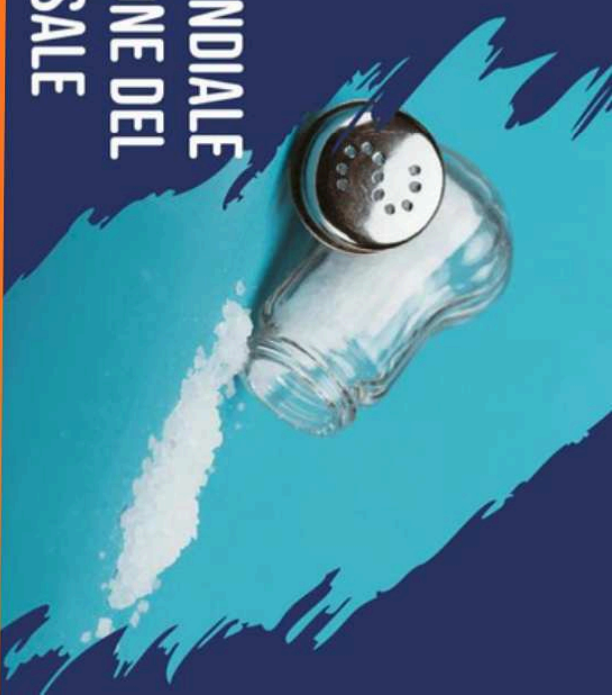


REGIONE
PIEMONTE



11-17 MAGGIO

SETTIMANA MONDIALE
PER LA RIDUZIONE DEL
CONSUMO DEL SALE



1 Controlla le etichette e scegli alimenti a minore contenuto di sale.

2 Usa erbe aromatiche e spezie al posto del sale per insaporire i tuoi piatti.

3 Limita il consumo di alimenti pronti al consumo e preferisci quelli freschi.

4 Scola e risciacqua verdure e legumi in scatola prima di consumarli.

5 Riduci gradualmente il contenuto di sale nelle ricette.