



SETTIMANA MONDIALE 2026 PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE



MENO SALE PIÙ SALUTE

..... insieme possiamo
fare la differenza

Aderisce alla campagna



ASU FC
Azienda sanitaria
universitaria
Friuli Centrale



International Network of
Health Promoting Hospitals
& Health Services

Il **SALE** è un nemico silenzioso
che danneggia senza dare
segnali



Cuore



Cervello



Reni



Riduci il sale !

Dimezza la dose e vivi meglio

#SaltAwarenessWeek

1. Al supermercato, controlla le **etichette** e scegli alimenti con meno sale, a cominciare dal **pane**
2. In cucina e a tavola, insaporisci i piatti facendo ampio utilizzo di **erbe e spezie** piuttosto che utilizzare sempre il sale
3. Limita l'acquisto di alimenti pronti al consumo e prediligi i **prodotti freschi**
4. Cucina la pasta, la verdura e i legumi con **sempre meno sale** e insaporiscili in modo diverso e originale
5. **Scola e risciacqua** accuratamente verdure e legumi in scatola



SCARICA IL MATERIALE INFORMATIVO PRODOTTO DA SINU PER LA SALT AWARENESS WEEK 2026



Come considerare i valori riportati in etichetta ?		
	Sodio	Sale
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g

N.B. 1 grammo di sodio (riportato in etichetta) corrisponde a 2,5 grammi di sale

RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO