

Via dal SALE

Limita il consumo di sale
per tutelare la tua salute

Meno sale
meglio se iodato

Niente aggiunta di sale nelle
pappe dei bambini soprattutto
nelle prime fasi della vita

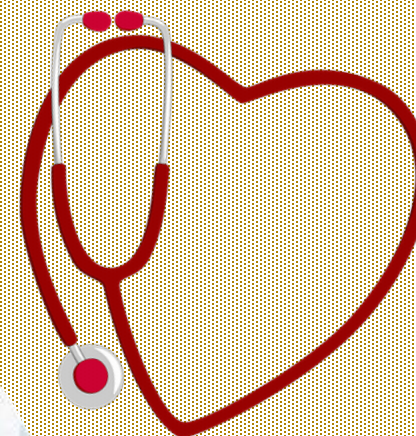
A casa togli la saliera dalla tavola: è un trucco
per consumare meno sale e incoraggiare i giovani
ad un approccio più salutare verso i cibi ed i condimenti.

Fuori casa non aggiungere sale ai piatti
che scegli di consumare

Controlla sempre le etichette dei prodotti
che acquisti e scegli quelli meno salati

Insaporisci i cibi con erbe aromatiche,
spezie, limone e aceto e usa meno sale

Il **valore soglia**, raccomandato dall'Oms, per la popolazione adulta
è di 5 grammi di sale al giorno: **NON SUPERARLO**



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria