



S I N U

SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

Ricordati che riducendo gradualmente il consumo di sale si migliora la sensibilità gustativa apprezzando cibi poco salati, senza per questo rinunciare al gusto

Vuoi provare questo piacere?

Segui queste semplici regole, a casa con tutta la famiglia e nei pasti fuori casa

1. Quando fai la spesa, controlla le etichette e preferisci i prodotti con minor contenuto di sale per porzione o per 100 grammi
2. Per gli alimenti di produzione locale (primo fra tutti il pane, ma anche ad es. i latticini) chiedi la disponibilità di prodotti con minor contenuto di sale.
3. Per riscoprire il piacere di una buona cucina, riduci il consumo di piatti industriali, di sughi già pronti e di cibi in scatola, ma anche quando dovessi servirtene controlla l'etichetta e scegli per il meglio
4. Insaporisci i cibi con erbe aromatiche fresche, spezie o usando limone e aceto, limitando l'uso di condimenti molto ricchi in sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)
5. Aggiungi gradualmente meno sale, e sempre **iodato**, alle TUE ricette, facendo sì che la famiglia si abitui pian piano a mangiare meno salato: scoprirete che pasta, riso, bistecche, pesce, pollo, verdure o patate (anche fritte) sono buonissimi se consumati con meno sale e col tempo anche senza
6. A tavola, niente saliera, metti solo olio e aceto perché qualcuno non ceda alla tentazione di tornare indietro
7. Non aggiungere sale alle pappe dei tuoi bambini, loro non ne hanno e non ne sentono la necessità: non essere tu ad introdurre le cattive abitudini!
8. Latte e yogurt sono una buona fonte di calcio e contengono naturalmente le piccole quantità di sale necessarie alla nostra salute. Preferisci i formaggi freschi a quelli stagionati
9. Durante gli spuntini, frutta o spremute sono un'ottima alternativa agli snack salati; e se mangi un panino, puoi prepararlo con alimenti a basso contenuto di sale
10. Nell'attività sportiva leggera reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione