

Sale... quanto ne serve?

Le quantità di sale che servono al nostro organismo sono assicurate dal contenuto naturalmente presente nei cibi. I consumi da non superare sono indicati in tabella.

SALE: obiettivi nutrizionali per la prevenzione (LARN 2014)

Età	Assunzione massima
1 - 3 anni	2,2 g/die
4 - 6 anni	3,0 g/die
7 - 10 anni	3,7 g/die
più di 10 anni	5,0 g/die
dai 60 anni	4,0 g/die

Sale e Zuccheri quanto ce n'è?

Le quantità di sale e zuccheri possono variare di molto all'interno della stessa categoria merceologica di un alimento: **controlla l'etichetta nutrizionale!**

L'OMS raccomanda meno di 5 g di sale al giorno e la riduzione del consumo eccessivo di zuccheri, in particolare nelle bevande zuccherate.

Controlla le fonti nascoste di sale e zuccheri: ecco alcuni esempi

Alimenti	Porzione (g)	Sale (g)	Zuccheri (g)
Pane industriale	50 g (una fetta media)	0,4 - 1,1	0,6 - 4,5
Biscotti dolci	20 g (2-4 biscotti)	0 - 0,2	0,9 - 8,4
Merendine/ Brioches	35 g (una unità)	0,1 - 0,3	2,5 - 13,9
Cereali da colazione	30 g (4 cucchiaini)	0 - 0,5	1,9 - 9,7
Affettati	50 g (3-4 fette)	0,8 - 2,9	0,0 - 0,6
Formaggi freschi	100 g (una porzione)	0,0 - 1,7	0,0 - 4,3
Formaggi stagionati	50 g (una porzione)	0,4 - 1,7	0,0 - 4,3
Legumi, vegetali e cereali in scatola	125-150 g (una porzione)	0,6 - 6,4	0,0 - 10,9
Carne o pesce in scatola	100 g (una porzione)	0,6 - 15,5	0,0 - 0,5
Patatine in sacchetto	25 g (una confezione)	0,3 - 0,5	0,1 - 0,8
Bevande gassate e zuccherate	330 g (una lattina)	Tracce	6,9 - 39,0
Succhi e nettari di frutta	200 g (un brick)	Tracce	15,0 - 32,0



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE:
S.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
S.S. Igiene della Nutrizione
 Via San Francesco d'Assisi, 35 Nichelino (To)
 Tel.: 011/6806.837
 nutrizione@aslto5.piemonte.it



A.S.L. T05

Azienda Sanitaria Locale
di Carmagnola, Chieri, Moncalieri e Nichelino



Città di Nichelino



2019
SETTIMANA MONDIALE



Più salute con meno sale
... e meno zuccheri



Sale e zuccheri sono aggiunti a molti alimenti e bevande consumati al ristorante, al bar o acquistati al supermercato. **Leggi l'etichetta: ti aiuterà a scegliere con più attenzione**

Come considerare i valori riportati in etichetta?

SALE	
ALTO	superiore a 1-1,2 g /100g
MEDIO	da 0,3 a 1-1,2 g /100g
BASSO	inferiore a 0,3 g /100g

N.B. 1 grammo di sodio corrisponde a 2,5 grammi di sale

www.sinu.it
www.worldactiononsalt.com

RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO

CONSIGLI

Ricordati che riducendo gradualmente il consumo di sale e di zuccheri si apprezzano cibi poco salati e meno dolci, senza per questo rinunciare al gusto.

Ricordati che riducendo gradualmente il consumo di sale e di zuccheri si apprezzano cibi poco salati e meno dolci, senza per questo rinunciare al gusto.

- ◆ Quando fai la spesa, controlla le etichette e scegli gli alimenti meno salati (per ogni categoria di alimenti ci sono spesso grandi differenze tra un prodotto e l'altro)
- ◆ Riscopri il piacere di una buona cucina e riduci il consumo di piatti industriali, sughi già pronti o cibi in scatola
- ◆ Aggiungi meno sale alle ricette: cuoci pasta e riso in acqua poco salata; bistecche, pesce, pollo, verdure o patate (anche fritte) sono cibi saporiti anche con poco o niente sale aggiunto



- ◆ Insaporisci i cibi con erbe aromatiche fresche, spezie o usando limone e aceto, limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, salsa di soia, senape, ecc.)



- ◆ A tavola, metti olio, aceto ed altre spezie: sarà più facile non aggiungere sale ai piatti già cucinati!
- ◆ Non aggiungere sale nelle pappe dei tuoi bambini almeno per tutto il primo anno di vita ed abituali ad apprezzare cibi poco salati
- ◆ Preferisci i formaggi freschi (meno salati) a quelli stagionati
- ◆ Se mangi un panino, puoi prepararlo con alimenti a basso contenuto di sale
- ◆ Per gli spuntini, yogurt, frutta o spremute sono un'ottima alternativa agli snack salati
- ◆ Se proprio trovate il menù insipido: solo un pizzico di sale, ma iodato

- ◆ Quando fai la spesa, acquista alimenti meno dolci e confronta le etichette per scegliere quelli a minor contenuto di zuccheri o senza zuccheri aggiunti



Nutrition information		
Serving size per pack: 2. Serving size: 120g		
Amount per serving		
Energy	434kJ	210kcal
Protein	3.6g	7.2g
Fat - Total	0.9g	1.8g
- Saturated	<0.1g	<0.2g
Carbohydrate	23.0g	11.5g
- Sugar	<0.1g	<0.2g
Sodium	130mg	650mg

- ◆ Riduci gradualmente le quantità di zucchero che aggiungi a tè, caffè, tisane od altre bevande



- ◆ Aggiungi meno zucchero alle ricette: ciambelloni, creme e dolci in genere possono essere preparati utilizzando frutta fresca al posto dello zucchero o aggiungendo vaniglia, cannella, zenzero per migliorare il gusto
- ◆ Frutta, verdure e latte contengono lo zucchero di cui abbiamo bisogno: consumiamo in abbondanza questi alimenti, anche per gli spuntini e la prima colazione
- ◆ Non dolcificare la tettarella e non aggiungere succhi di frutta o infusi zuccherati nel biberon del tuo bambino: abitualo ad apprezzare alimenti meno dolci
- ◆ Scegli bevande senza zuccheri aggiunti: a tavola e dopo l'attività sportiva leggera solo acqua, non bevande zuccherate
- ◆ Non confonderti, lo zucchero di canna o zucchero bruno apporta praticamente le stesse quantità di zuccheri di quello raffinato

