

alimenti & salute

SETTIMANA DEL SALE

8 marzo 2021

Ridurre del 30% il consumo di sale entro il 2025 è uno dei nove obiettivi strategici del Piano d'Azione globale 2013-2020 dell'Oms per la prevenzione e il controllo delle malattie non trasmissibili.



In questi ultimi 10 anni la popolazione italiana ha ridotto il consumo medio di sale di circa il 12%.

Bisogna però fare di più e ricordare che il sale nella nostra dieta può essere ridotto ulteriormente valutando con attenzione gli alimenti che consumiamo più frequentemente e controllando la quantità di sale che aggiungiamo ai nostri piatti.

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomanda un consumo giornaliero di sale inferiore ai 5 grammi, che corrisponde a circa 1 cucchiaino da tavola

Ritorniamo con passione ai fornelli limitando il consumo di cibi pronti e riscoprendo odori e sapori del nostro territorio, della nostra cultura.

Informazioni e pratici suggerimenti, vi accompagneranno ogni giorno per 7 giorni, per sostenere scelte alimentari più sane.

Aggiungiamo sapore ai nostri piatti, senza 1 grammo di sale in più.

