

# Meno Sale Più Salute Nei Pasti Fuori Casa



**Troppo sale danneggia la nostra salute**  
**Quando mangi fuori casa chiedi meno sale!**

E quando fai la spesa **leggi sempre** l'etichetta,  
ti aiuterà a scegliere con più attenzione

Come considerare i valori riportati in etichetta?

	Sodio	Sale
<b>ALTO</b>	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
<b>MEDIO</b>	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100g
<b>BASSO</b>	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g

Se l'etichetta indica solo la quantità di sodio

1 grammo di SODIO = 2,5 grammi di sale

Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono un trattamento tecnologico di trasformazione o conservazione che li rende più salati. Leggendo l'etichetta puoi comprendere quanto sale consumi ogni giorno insieme alla tua famiglia.

N.B.: I nomi che indicano la presenza del sale aggiunto sono: sodio (o Na), cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio.