REGIONE PIEMONTE

12-18 MAGGIO
settimana della riduzione del sale

A.S.L. CN1

MENO SALE PIÙ SALUTE
A QUALUNQUE ETÀ

LE CINQUE AZIONI DELLA WASSH

1. **Scola e sciacqua** verdure e fagioli in scatola e mangia più frutta e verdure fresche

2. Prova a **diminuire** gradualmente **l'aggiunta di sale** ai tuoi piatti preferiti, il tuo palato si adatterà al nuovo gusto

3. **Usa erbe, spezie, aglio e limone** al posto del sale per aggiungere sapore ai tuoi piatti

4. Metti il sale e le salse salate **lontano dalla tavola**, così i giovani non prenderanno l'abitudine di aggiungere sale

5. **Controlla le etichette** dei prodotti alimentari prima di acquistarli, ti aiuteranno a scegliere quelli a minor contenuto di sale

ogni giorno non bisognerebbe consumare più di 5 grammi di sale da cucina, cioè un cucchiaino da te' per aiutare il cuore a stare bene

S.I.A.N. Servizio Alimenti e Nutrizione
SC Diabetologia ed Endocrinologia Territoriale
DIT IFeC Infermiere di Famiglia e Comunità

PREVENZIONE PIEMONTE