

Dai un taglio al sale



Meno sodio, più salute



Il limite giornaliero raccomandato è di **2300 mg**, pari circa a un cucchiaino.

- Troppo sodio (sale) può causare danni alla salute.
- Può aumentare il rischio di pressione arteriosa alta negli adulti e nei bambini. Può inoltre innalzare il rischio di cardiopatie e ictus.
- La maggior parte delle persone consuma troppo sodio senza neanche accorgersene.

Cibi confezionati e ristoranti

Vero o falso?

Si capisce sempre dal gusto se un cibo contiene molto sodio.

Falso

Gran parte del sodio che ingeriamo proviene dai cibi confezionati e da quelli dei ristoranti, i quali tuttavia non presentano sempre un gusto salato.



Cerca il simbolo di avvertenza del sodio nei menù delle catene di ristoranti. Serve a indicare se una pietanza contiene 2300 milligrammi (mg) o più di sale. Scegli pietanze prive di questa avvertenza.

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 10g	3%

Leggi l'etichetta con le informazioni nutrizionali su tutti i cibi confezionati, anche negli omogeneizzati. L'etichetta indica la quantità di sodio contenuta in ciascuna porzione. Confronta le etichette al momento dell'acquisto e scegli il prodotto contenente meno del 5% del valore giornaliero (daily value, DV) di sodio.

Rapporto sulla salute

Visita il sito nyc.gov/health per accedere ai rapporti sulla salute.
Chiama il **311** per ordinare una copia gratuita.

Alimentazione sana



Questi suggerimenti possono aiutarti a evitare i cibi elaborati e a ridurre la quantità di sodio nella tua dieta:



Prepara più pasti a casa utilizzando frutta e verdura fresche, surgelate o in scatola senza sale.



Usa meno sodio quando cucini e aggiungi il sale solo a tavola per insaporire.



Consuma snack a base di frutta e verdura fresca o frutta a guscio, semi e popcorn non salati.

Metti in pratica questi suggerimenti per un'alimentazione sana in famiglia, soprattutto con i bambini. L'adozione di abitudini alimentari sane fin da piccoli proteggerà i tuoi bambini da eventuali problemi di salute futuri.

Acquista con intelligenza

Acquista i cibi freschi e integrali nei reparti esterni.



Latticini/
Uova



Carni/Pollame/Pesce



Gastronomia



Frutta e
verdura
surgelate

Reparti centrali

Acquista qui cereali ricchi di fibre, burro di frutta a guscio, cereali integrali, frutta a guscio, frutta secca e fagioli in scatola a basso contenuto di sodio.



Frutta
e
verdura
fresche



Pane fresco



Casse

Risorse

Contatti



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Per saperne di più

Visita il sito nyc.gov/health e cerca **sodium** (sodio)

Trova idee alimentari sane

Visita il sito nyc.gov/health e cerca **healthy eating** (alimentazione sana)

Ricevi i rapporti sulla salute più recenti

Visita il sito nyc.gov/health/pubs



Visita il sito nyc.gov/health per consultare nella tua lingua il rapporto sulla salute e altri materiali. Avete diritto a ricevere assistenza nella vostra lingua. Servizi offerti gratuitamente presso tutti gli uffici e i centri di cura del Dipartimento di Salute della Città di New York.