

Diminuire l'assunzione di sodio

Facendo la spesa

- Scegli spesso verdura fresca, semplicemente surgelata, o in scatola senza sale aggiunto sono poveri di sale.
- Scegli spesso carne, pollame, crostacei e pesce freschi o surgelati. Sono più poveri di sale dei tipi in scatola o lavorati industrialmente.
- Leggi le Informazioni Nutrizionali per confrontare la quantità di sodio in cibi preparati industrialmente come cene surgelate, preparati in busta, cereali, formaggio, pane, zuppe, intingoli, e salse. La quantità nei diversi tipi e marche spesso varia notevolmente.
- Cerca le diciture “a basso contenuto di sodio.” Contengono 140 mg (circa il 5% del Fabbisogno Giornaliero) o meno di sodio per porzione.
- Chiedi al tuo fruttivendolo o al supermercato più alimenti a basso contenuto di sodio.

Cucinando e mangiando a casa

- Se sali il cibo mentre cucini o a tavola, aggiungi piccole quantità. Impara ad usare spezie ed erbe, invece del sale, per esaltare il sapore dei cibi.
- Vacci piano con condimenti come salsa di soia, ketchup, mostarda, sottaceti, e olive possono aggiungere molto sale al tuo cibo.
- Tieni lo spargisale nella credenza.

Mangiando fuori

- Scegli portate semplici come piatti grigliati o arrosto, patate al forno, e insalata con olio e aceto. I cibi fritti in pastella tendono ad essere molto salati, così come certi piatti combinati come stufati o pasta con salsa.
- Chiedi che non venga aggiunto sale sul cibo preparato.

Sempre

- Scegli spesso frutta e verdura.
- Bevi acqua in quantità. Solitamente è molto povera di sodio. Controlla il contenuto di sodio sull'etichetta dell'acqua imbottigliata.