

industriali) quali il pane e i prodotti da forno (biscotti, crackers, grissini, merendine, cornetti e cereali da prima colazione), gli insaccati, i formaggi, il dado da brodo, il ketchup ecc.

Il nostro organismo elimina giornalmente da 0,1 a 0,6 grammi di sodio, questa quantità va reintegrata; tuttavia non è necessario aggiungere sale ai cibi perché il sodio contenuto naturalmente negli alimenti è sufficiente a coprire la necessità dell'organismo. Un consumo eccessivo di sodio può favorire l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa.

Il sale iodato è sale comune con aggiunta di iodio, ma non è un prodotto dietetico;

il sale dietetico è tale perché contiene meno sodio infatti il cloruro di sodio è sostituito da cloruro di potassio ciò nonostante l'utilizzo deve essere limitato.

Riduci progressivamente
l'uso di sale sia a tavola che in cucina
Preferisci al sale comune
il sale arricchito con iodio (sale iodato)
Limita l'uso di condimenti alternativi
(dado da brodo, ketchup, senape, ecc.)

