

# CUINA SALUDABLE AMB LA GAMMA BAIXA EN SAL GALLINA BLANCA

La sal (sodi) està present a la nostra dieta i, tot i que és necessària per al correcte funcionament del nostre organisme, **el seu consum en excés és un conegut factor de risc d'hipertensió i problemes cardiovasculars.**



L'OMS aconsella que el consum mitjà de la població adulta sana ha de ser de, màxim, **5 grams de sal/dia** (equivalent a 1 culleradeta de cafè o a **2 grams de sodi**) .



No obstant, segons un estudi realitzat per l'AESAN i la Universitat Complutense de Madrid, el consum mitjà de sal a Espanya és de **9,7 g per persona i dia.**

# CUINA SALUDABLE AMB LA GAMMA BAIXA EN SAL GALLINA BLANCA

Gallina Blanca, a través de la seva Plataforma de Nutrició i Salut de Gbfoods, ofereix una **àmplia varietat de productes amb un contingut reduït o baix en sal**, per tal d'ajudar a aconseguir els objectius de l'OMS: que la població disminueixi un 30% el consum de sal d'aquí al 2020.

