

COCINA SALUDABLE CON LA GAMA BAJA EN SAL GALLINA BLANCA

La sal (sodio) está presente en nuestra dieta y, a pesar de que es necesaria para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, **su consumo en exceso es un conocido factor de riesgo de hipertensión y problemas cardiovasculares.**



La OMS aconseja que el consumo medio de la población adulta sana tiene que ser de, máximo, **5 gramos de sal/día** (equivalente a 1 cucharada de café o a **2 gramos de sodio**) .



No obstante, según un estudio realizado por la AESAN y la Universidad Complutense de Madrid, el consumo medio de sal en España es de **9,7 g por persona y día**

COCINA SALUDABLE CON LA GAMA BAJA EN SAL GALLINA BLANCA

Gallina Blanca, a través de su plataforma de Nutrición y Salud de Gbfoods, ofrece una **amplia variedad de productos con un contenido reducido o bajo en sal**, con el fin de ayudar a conseguir los objetivos de la OMS: que la población disminuya un 30% el consumo de sal de aquí al 2020.

