

Healthy Living

...for life!

Alameda County Public Health Department

CONTENIDO DE SODIO DIARIO DE UN MENÚ DE MUESTRA

Miligramos (mg) de sodio

DESAYUNO

3 trozos de tocino	672
2 huevos revueltos	382
3 dcí grñgpekmq	672
4 cucharadau de etgo c's wguq"dcìq"gp"i tcuc	362
6 onzas de jugo de naranja	0

Total del Desayuno

1,200 mg de sodio

Almuerzo

Sándwich de jamón y queso	1,297
(rebanada de jamón de 2'onzas-6: 2,	
1 tajada de queso Co gtkecpq-472,	
2 tajadas de pan integral-562)	
1 cucharada de mayonesa	2
2 cucharaditas de mostaza	112
1 tajada de pepino	340
½ taza de sopa enlatada de trocitos de'r qm{ 'hkf gqu	6: 7"
4'i cmgvcu"ucrf kcu	97
18 onzas de Tqemwct'f g'f kgvc	470

Total del Almuerzo

2,400 mg de sodio

Cena

Rierna de pollo ht kq	440
Rgej wi c'f g'r qm{ 'ht kq	1,472
1 bk eqej q	540
DDS 'ht kqgu'j qtpgcf qu	880
Gpualada de col"eqp"l cpcj qtkc	382
3'r kg c'f g'r cuvgnf g'o cpl cpc'j qrcpf gu	522
16 onzas de 9/Wf	70

Total de la Cena

3,400 mg de sodio

GRAND TOTAL

7,000 mg de sodio

Fuente: Xcirt gu'cf swk hf qu'f g'rc u'g'ks wgu'f g'lpqto cekop'pwt kkc'f g'o ctecu's wg'ug'gpewpvt cp'gp'rc'o cpqt'f'f g'lwrgto gtecf qu0
(Los totales han sido redondeados)

Gilwug'f g'hqu'pgo di gu'ego gtekgu. 'Hto cu'c'eqtr qtecpqgu'gp'guc'rwidhecekop'q'r-i kpc'gu'rctc'rc'kplato cekop'l'eqpxpkpekc'f g'ilgexvt 0Vc10.
wq'pq'eqpikw'f g'wp'gpf q'w'q'g'hek'niq'crt qdcekop'r q'gnf g'rc'vco g'p'w'f g'Ci'kewmt c'f g'hqu'GOWQ'GhUgt.xiekq'f g'p'p'g'k'cekop'f g'Ci'kewmt c'f g'
ew'ns wgt'rt qf wew'q'g'gt.xiekq'eqo q't'go rrc'q'f g'q'rt q'rt qf wew'qu's wg'r'wg'gp'g'gt'crt q'k'f qu0"
P'qc'f g'Qdugt.xiekop'<Hqto wrc'u'f g'rt qf wew'qu.'cnki wcn's wg'r'cs wvgu'l'aco c'o q'f g'r qtecpqgu'rw'gf gp'eco dkt'eqp'g'ilvko r q0E'qo q't'g'w'w'c'f q'hqu
kpi i g'kg'p'v'g'ec'p'w'f cf gu'g'lpqto cekop'pwt kkc'f r'wg'gp'eco dkt0



Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Alameda County Public Health Department • Nutrition Services • 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454

BS&f [Xid SLjò eadA5S&M2I ^S_ V8^#Z**Z&A? ;63&8' S U\$Va badE@3B WGE3 3l g' bclhWack W'b'AS'adcgVaxiWVabdg' [VSWW'g'fSf]f&Z
BS&f la' eVees'g'VSP'W HefW i i dL_ bW' W'W'V_ Tjaz W:16 W&S_ Wfa WES'g'V B0T'US W5S'Xid [S

¿DONDE ESTA EL LIMITE?

Contenido de Sodio Diario de un Menú de Muestra

