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	450
2 huevos revueltos	160
1 bagel sencillo	450
2 cucharadas de crema queso bajo en grasa	140
6 onzas de jugo de naranja	0
Total del Desayuno	**1,200 mg de sodio**
Almuerzo	
Sándwich de jamón y queso	1,075
(rebanada de jamón de 2 onzas-480,	
1 tajada de queso Americano-250,	
2 tajadas de pan integral-340)	
1 cucharada de mayonesa	90
2 cucharaditas de mostaza	110
1 tajada de pepino	320
½ taza de sopa enlatada de trocitos de pollo y fideos	485
2 galletas saladitas	75
16 onzas de RockstarÈ de dieta	250
Total del Almuerzo	**2,400 mg de sodio**
Cena	
Pierna de pollo frito	440
Pechuga de pollo frito	1,250
1 bizcocho	520
BBQ frijoles horneados	680
Ensalada de col con zanahoria	160
1 pieza de pastel de manzana holandés	300
16 onzas de 7-UpÈ	50
Total de la Cena	**3,400 mg de sodio**
GRAND TOTAL	**7,000 mg de sodio**

Fuente: Valores adquiridos de las etiquetas de informaci· n nutritiva de marcas que se encuentran en la manor²a de supermercados. (Los totales han sido redondeados)

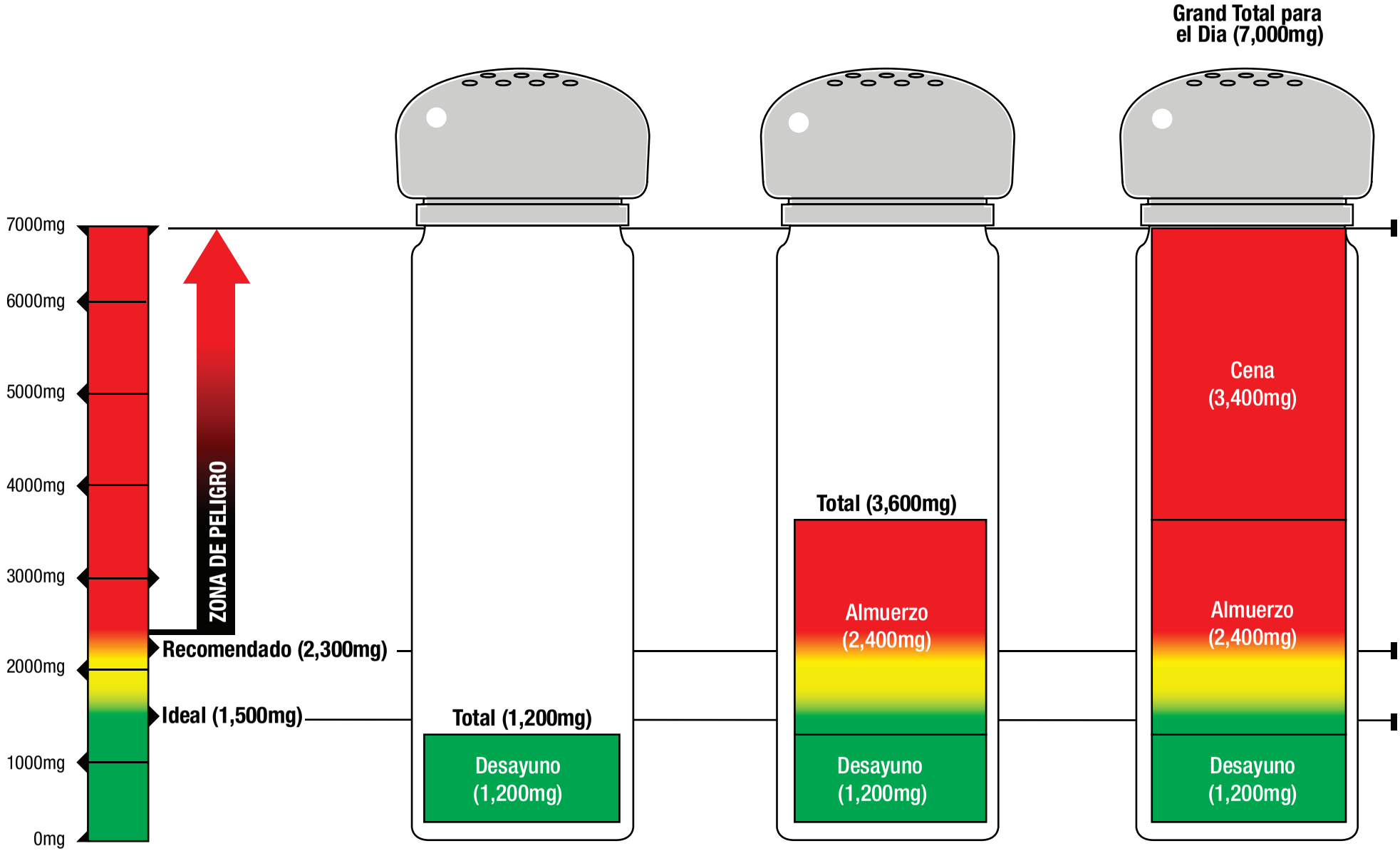
El use de los nombres comerciales, firmas, a corporaciones en esta publicaci· n (o p@gina) es para la informaci· n y conveniencia del lector. Tal. uso no constituye un endorso oficial o aprobaci· n por el Departamento de Agricultura de los E.U. o El Servicio de Investigaci· n de Agricultura de cualquier producto o servicio como remplazo de otros productos que pueden ser apropiados.

Nota de Observaci· n: *Formulas de productos, al igual que paquetes y tama¶o de porciones, pueden cambiar con el tiempo. Como resultado los ingredientes, cantidades e informaci· n nutritiva pueden cambiar.*

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

Healthy Living
...for life!
Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Alameda County Public Health Department • Nutrition Services • 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454
N_p_ gldmpk_agÈl qm`pc A_jDpcqf* jj_kc_j /+666+7+AMKGB?, Dgl_lag_bm nmp QL ?N bcj SQB?* s1 npmtccbmp w ck njc_bmp osc mdpcac mnmprslgb_bcq cosgr_rgt_q,
N_p_ amlqchmq q_jsb_`jcq* tgqgrc u u u,a_kncmlcqbcja_k `gm,lcr, ²Bcn_pr_kclrm bc Q_jsb NĜ`jga_ bc A_jgdmplg_

¿DONDE ESTA EL LIMITE?

Contenido de Sodio Diario de un Menú de Muestra