

# EL SECRETO DEL SODIO: ROMPEHIELO

Ponga en orden a los siguientes condimentos de acuerdo con la cantidad de sodio que contienen:

	<u>mg de sodio</u>	<u>Lugar</u>
Salsa para espagueti	_____	_____
Aderezo para bistec	_____	_____
Salsa de soya	_____	_____
Kétchup/Cátsup	_____	_____
Salsa de soya light	_____	_____
Pico de gallo/Salsa	_____	_____

¿Cuánto sodio contiene los siguientes alimentos por porción?

Sopa de pollo y fideos _____	Sopa de pollo y fideos bajo en sodio _____
Jamón de paquete _____	Pan integral _____
Pollo enlatado _____	Hamburguesa con queso _____
Elotes con crema _____	Platillo congelado _____
Sopa de vaso _____	Cena congelada _____
Frijoles negros de lata _____	Frijoles negros bajos en sodio _____
Frijoles secos _____	Frijoles pintos enlatados _____

Ponga en orden a los siguientes bocadillos de acuerdo con la cantidad de sodio que contienen:

	<u>mg de sodio</u>	<u>lugar</u>
Cacahuates naturales	_____	_____
Galletas saladas	_____	_____
Papitas	_____	_____
Cacahuates salados	_____	_____
Tortas de arroz	_____	_____
Palomitas	_____	_____
Pretzeles	_____	_____
Palomitas de microonda	_____	_____



Nutrition Services 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454 • [www.healthylivingforlife.org](http://www.healthylivingforlife.org)

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net).

Departamento de Salud Pública de California

**Healthy Living**  
*...for life!*

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department