

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 dcj gr'lugpekmg	672
4 cucharadas de etgo c's wguq'dclq'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 gtlkcpq-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 qmq'{''hk' gqu	6: 7"
4'i cmgcu'ucrcf kcu	97
18 onzas de Tqemuxctl 'f g'f kgc	470

Total del Almuerzo

2,400 mg de sodio

Cena

Rierna de pollo ht kq	440
Rgej wi c'f g'r qmq'ht kq	1,472
1 bk eqej q	540
DDS 'htklqrgu'j qtpgcf qu	880
Gpualada de col'eqp' cpcj qtk	382
3'r kg c'f g'r cuvgrf g'o cp cpc'j qrcpf gu	522
16 onzas de 9/Wr l	70

Total de la Cena

3,400 mg de sodio

GRAND TOTAL

7,000 mg de sodio

Fuente: Xcnyt gu'cf swk hf qu'f g'ix u'gws wgvuf g'kplqt o cekop'pmt kkkc'f g'o ctecu's wgu'g'pewgpt cp'gp'ix' b cpqt f'f g'lwrgt o gtecf qu0
(Los totales han sido redondeados)

Gruvg'f g'hqu'pqo dt gu'ego gtekrqu'ht o cu'c'eqtrqt cekppgu'gp'guc'rwidkecelop'ny r-i kpc'f'gu'rc'c'rc'kplqt o cekop'l'eqpxgpkpck'f gntgexyt 0Vc10.
wq'pq'eqpiakw'f g'wp'gpf q'iq'q'hek'nd'c'rt qdcekp'r'qt'g'nf'gr'ct'vco'gny'f'g'Ci'ikewmt c'f'g'iqu'GOMQ'GriUgt'xlek'f'g'kpxgink'celop'f'g'Ci'ikewmt c'f'g'
ew'is'wgt'rt'f'wvq'q'igt'xlek'ego q'rgo'rit'q'f'g'q'rt'q'f'wvq's'wg'r'wg'f'gp'igt'c'rt'qr'kf'qu0"
P'q'w'f'g'Q'digt'xeekop'<Hqt o wru'f'g'rt'q'f'wvq'c'nik'w'cl's'wg'r'es'wvqu'{''co'c'°'q'f'g'r'qt'ekppgu'rw'f'gp'eco d'kct'eqp'gnt'kgo r'q0E'qo q't'g'w'nc'f'q'iqu
kpi'f'g'kpvgu'ec'p'kf'cf'gu'g'kplqt o cekop'pmt kkkc'rw'f'gp'eco d'kct'0



Healthy Living
...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

¿DONDE ESTA EL LIMITE?

Contenido de Sodio Diario de un Menú de Muestra

