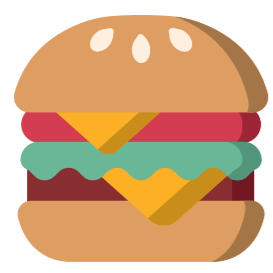


sal por ración

 = 1 g de sal

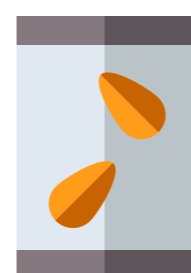
CHEESEBURGER




→
Por una
unidad


2 g

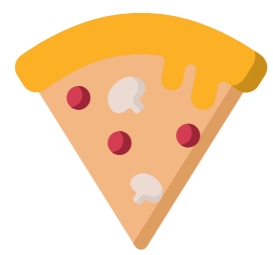
PIPAS TIJUANA



→
Por una bolsa


2 g

PIZZA



→
Por una ración


1,5 g

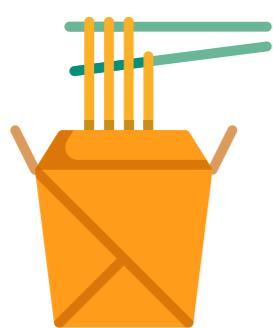
SNACKS




→
Por una bolsa


2,8 g

FIDEOS INSTANTÁNEOS



→
Por una
unidad


2,3 g

SALSA DE SOJA



→
Por una
cucharada


2 g

KETCHUP



→
Por cada 20g


0,5 g

SALCHICHAS FRANKFURT



→
Por dos
unidades


1 g

PATATAS DELUXE



→
Por una ración


1 g

JAMÓN CURADO



→
Por ración
(30g)


1 g

2300 mg de sodio * 2,5 = 5,7 g de sal

Se recomienda una **ingesta diaria máxima de 5g** de sal.