

Contenido de sodio en alimentos

Alimento/producto	Contenido de sodio (mg)
1 cucharadita de sal	2325
1 lata de puré de tomate	1500
90 g de jamón	1115
½ taza de leche en polvo	320
½ cucharada de consomé de pollo en polvo	576
2 cucharadas de salsa catsup	356
½ pieza de chuleta ahumada	456.8
2 rebanadas delgadas de jamón bajo en sodio	300.6
7 cucharaditas de queso americano fundido	653.3
1 rebanada de pan blanco	149.9
½ pieza de papa hervida	2.7
6 cucharadas de sopa instantánea	503.4
3 rebanadas del roast beef	394.5
35 g de carne molida de pavo	501.7
1/3 taza de arroz cocido	0.7
15 g de zanahoria cruda	5.25
1 pieza de tortilla	0.0