







Tabla 3. **Contenido de sodio en carne asada y carne embutida**

	Sodio (mg por una porción de 2 onzas)	
	Carne asada	Carne embutida
<b>Pollo</b>	43	705
<b>Pavo</b>	40	705
<b>Carne de res</b>	32	630

Tabla 4. Cereales bajos en sodio (<140 mg)

Cereal	Sodio (mg/porción)
Cereales de germen de trigo de arroz inflado, trigo inflado y tostado	0
Kellogg's Frosted Mini-Wheats®	5
Kellogg's Mini-Wheats Original®	0
Quaker® 100% Cereal natural con avena, miel y pasas	127
Kellogg's Smacks®	51
Kellogg's All-Bran Original®	81
Granola con pasas bajo en grasa Quaker®	144
Kellogg's Corn Pops®	124

mg = miligramos

Tabla 5. El contenido de sodio en los quesos típicos

Queso	Sodio (mg/oz)
Parmesano	433
Americano	422
Azul	395
Suizo	54
Provolone	248
Mozzarella	178
Cheddar	176