

# CONTENIDO EN SAL DE LOS ALIMENTOS

TIPO DE ALIMENTO	CANTIDAD DE SAL (G)...		PESO DE LA RACIÓN (G)
	EN 100 G DE PRODUCTO COMESTIBLE	EN UNA RACIÓN	
<b>PAN</b>			
Pan de barra	1,48	0,89	Panecillo (60 g)
Pan tipo baguette	1,32	0,79	Panecillo (60 g)
Pan tipo candeal	1,16	0,70	Panecillo (60 g)
Pan tipo chapata	1,27	0,76	Panecillo (60 g)
Pan de molde	1,14	0,57	2 Rebanadas (2 x 25 g)
Pan de molde integral y de semillas	1,30	0,65	2 Rebanadas (2 x 25 g)
Pan tostado	1,25	0,50	4 Biscotes (4 x 10 g)
Pan tostado integral	1,35	0,54	4 Biscotes (4 x 10 g)
Palitos y rosquillas	1,90	0,29	5 Unidades (5 x 3 g)
Pan para perritos y hamburguesas	1,16	0,64	Panecillo (55 g)
<b>CEREALES DE DESAYUNO</b>			
Cereales de desayuno para adultos	0,90	0,27	Bol (30 g)
Cereales de desayuno infantiles	0,84	0,25	Bol (30 g)
<b>BOLLOS</b>			
Biscochos y magdalenas	0,75	0,45	2 Unidades (2 x 30 g)
Croissants	0,80	0,52	Unidad (65 g)
Donuts y rosquillas	0,53	0,27	Unidad (50 g)
Pan de leche	1,07	0,37	Unidad (35 g)
<b>GALLETAS</b>			
Galletas con chocolate y rellenas	0,41	0,12	2 Unidades (2 x 15 g)
Galletas sin chocolate	0,77	0,31	5 Unidades (5 x 8 g)
<b>EMBUTIDOS COCIDOS</b>			
Choped	1,68	0,67	Ración bocadillo (40 g)
Jamón y pavo	2,40	0,96	Ración bocadillo (40 g)
Mortadela	1,93	0,77	Ración bocadillo (40 g)
Paté	1,38	0,21	Cucharada sopera (15 g)
Salchichas	1,65	1,16	2 Unidades (2 x 35 g)
<b>EMBUTIDOS CURADOS</b>			
Chorizo	3,26	1,30	Ración bocadillo (40 g)
Fuet	6,60	2,64	Ración bocadillo (40 g)
Jamón	4,49	1,80	Ración bocadillo (40 g)
Salchichón	2,94	1,18	Ración bocadillo (40 g)
<b>QUESOS</b>			
Azul	2,41	0,96	Porción individual (40 g)
Brie	1,15	0,46	Porción individual (40 g)
Cabra	1,68	0,67	Porción individual (40 g)
Fresco	0,63	0,25	Porción individual (40 g)
Fundido	1,08	0,39	2 Porciones individuales (2 x 18 g)
Suizo	0,94	0,38	Porción individual (40 g)
Tipo manchego	1,31	0,52	Porción individual (40 g)
<b>PESCADO AHUMADO Y SURIMI</b>			
Pescado ahumado	2,65	2,39	3 Lonchas (3 x 30 g)
Sucedáneo de angulas	2,43	3,04	Ración individual (125 g)
Sucedáneo de cangrejo	1,76	0,79	3 Palitos (3 x 15 g)
<b>CONSERVAS DE PESCADO</b>			
Anchoas en aceite	10,49	1,26	4 Filetes (4 x 3 g)
Atún	0,51	0,20	Lata redonda pequeña (40 g)
Bonito del norte	1,06	0,42	Lata redonda pequeña (40 g)
Caballa	1,18	0,47	Lata redonda pequeña (40 g)
Sardinias y sardinillas	1,16	0,99	Lata (85 g)
Almejas, berberechos y navajas	1,53	0,54	1/2 Lata (35 g)
Mejillones	1,60	0,56	1/2 Lata (35 g)
Calamar y pulpo	1,32	0,46	1/2 Lata (35 g)
<b>CONSERVAS VEGETALES</b>			
Acelgas y espinacas	0,77	1,54	1/2 Conserva (200 g)
Alcachofas	1,02	2,04	1/2 Conserva (200 g)
Champiñones y setas	0,76	0,65	Conserva pequeña (85 g)
Espárragos	0,87	0,65	5 Unidades (5 x 15 g)
Guisantes y judías verdes	0,76	1,33	Conserva pequeña (175 g)
Maiz	0,63	0,44	1/2 Lata pequeña (70 g)
Pimientos	0,72	0,43	Conserva pequeña (60 g)
Tomate triturado	0,67	1,34	1/2 Conserva (200 g)
Macedonias y ensaladas	0,83	1,66	1/2 Conserva (200 g)
<b>ACEITUNAS</b>			
Aceitunas	2,71	0,54	10 Unidades sin hueso (10 x 2 g)
Aceitunas negras	1,73	0,35	10 Unidades sin hueso (10 x 2 g)
Aceitunas rellenas	2,31	0,46	10 Unidades sin hueso (10 x 2 g)
<b>APERITIVOS SALADOS</b>			
Aperitivos de maíz y de patata	1,52	0,61	Bolsa pequeña (40 g)
Frutos secos	1,10	0,28	Puñado (25 g)
Galletas saladas	1,50	0,38	Puñado (25 g)
Patatas fritas	0,90	0,36	Bolsa pequeña (40 g)
<b>MANTEQUILLA Y MARGARINA</b>			
Mantequillas y margarinas	0,58	0,06	Ración individual (10 g)
<b>SALSAS</b>			
Ketchup	2,38	0,36	Sobre monodosis (15 g)
Mayonesa	0,94	0,14	Sobre monodosis (15 g)
Tomate frito	1,05	1,05	Porción individual (100 g)
<b>PLATOS PREPARADOS: ARROCES Y PASTA</b>			
Platos de arroz congelados	0,90	1,80	Ración individual (200 g)
Platos de arroz refrigerados	1,25	2,50	Ración individual (200 g)
Otros platos de arroz	2,90	4,35	Ración individual (150 g)
Platos de pasta congelados	0,81	1,62	Ración individual (200 g)
Platos de pasta refrigerados	0,97	1,94	Ración individual (200 g)
Otros platos de pasta	1,95	3,90	Ración individual (150 g)
<b>PLATOS PREPARADOS: VERDURAS Y LEGUMBRES</b>			
Platos de verduras congelados	0,75	1,50	Ración individual (200 g)
Platos de verduras refrigerados	0,85	1,70	Ración individual (200 g)
Otros platos de verduras	0,93	1,86	Ración individual (200 g)
Platos de legumbres en conserva	0,95	1,90	Ración individual (200 g)
<b>PLATOS PREPARADOS: CARNES Y PESCADO</b>			
Platos de carne congelados	1,33	2,00	Ración individual (150 g)
Platos de carne refrigerados	1,00	1,50	Ración individual (150 g)
Otros platos de carne	0,77	1,16	Ración individual (150 g)
Platos de pescado congelados	1,06	1,59	Ración individual (150 g)
Platos de pescado refrigerados	0,97	1,46	Ración individual (150 g)
Otros platos de pescado	1,13	1,70	Ración individual (150 g)
<b>PLATOS PREPARADOS: CALDOS, CREAMAS Y SOPAS</b>			
Caldos y cremas en brik	0,67	1,68	Ración individual (250 ml)
Caldos en cubitos (reconstituidos)	8,78	21,95	Ración individual (250 ml)
Sopas en sobres (reconstituidas)	1,25	3,13	Ración individual (250 ml)
<b>PLATOS PREPARADOS: CROQUETAS Y EMPANADILLAS</b>			
Croquetas congeladas	0,96	0,96	5 Unidades (5 x 20 g)
Croquetas refrigeradas	1,42	1,42	5 Unidades (5 x 20 g)
Empanadillas congeladas	0,90	0,90	4 Unidades (4 x 25 g)
<b>PLATOS PREPARADOS: PIZZA</b>			
Pizza congelada	1,20	2,40	Unidad individual (200 g)
Pizza refrigerada	1,25	2,50	Unidad individual (200 g)
<b>OTROS PLATOS PREPARADOS</b>			
Bocadillos y sandwiches	1,30	1,95	Ración individual (150 g)
Tortilla	1,03	1,55	Ración individual (150 g)
<b>FAST FOOD</b>			
Alitas de pollo	1,18	1,77	Ración individual (150 g)
Aros de cebolla y patatas fritas	0,86	0,86	Ración individual (100 g)
Bocadillos y sandwiches	1,09	2,73	Ración individual (250 g)
Hamburguesas	1,05	1,58	Ración individual (150 g)
Pizza	1,39	2,78	Ración individual (200 g)
Pollo	1,44	2,52	Ración individual (175 g)
<b>SAL</b>			
Sal de Mesa	100	1,00	Sobre monodosis (1 g)