



¿COMO SABER CUÁL ES EL CONTENIDO DE SAL DE LOS ALIMENTOS PROCESADOS? PARA ELEGIR LA MÁS SALUDABLE.



Información Nutricional		
Ración: 50 g		
	Por 100 g	Por ración
Valor energético	1072 kJ 258 kcal	536 kJ 129 kcal
Grasas	19,0 g	9,5 g
de las cuales saturadas	7,3 g	3,7 g
Hidratos de carbono	5,5 g	2,3 g
de las cuales azúcares	<0,9 g	<0,5 g
Proteínas	15 g	7,5 g
Sodio	0,80 g	0,40 g

Alto contenido de sal

1.25g de sal por cada 100 g de producto

Contenido medio de sal

0.475g de sal por cada 100g de producto.

Bajo contenido de sal

0.25g de sal por cada 100g de producto.



¿Cómo calcular el contenido de sal?

Se debe multiplicar los gramos de sodio referido en la etiqueta por 2.5g(sal)

$SAL = 2.5g \times \text{contenido de sodio contenido en la etiqueta.}$

Ejemplo: $0.80g \text{ (sodio)} \times 2.5 = 2g \text{ de sal}$

