

Nombre: \_\_\_\_\_

## Gráfico hoja de trabajo – Sal/Sodio \*

**Paso 1** – Encuentra los miligramos totales de sal que Paul comió cada día.

El lunes Paul comió:

Desayuno	Avena instantánea con azúcar morena y miel de maple	261 mg
Almuerzo	Pizza de queso de Dominos	507 mg
Refrigerio	Manzana	1 mg
	Mantequilla de cacahuate	125 mg
Cena	Lasaña de carne Stouffers	1857 mg
	<b>Total mg</b>	

El martes Paul comió:

Desayuno	Huevo frito	94 mg
	Pan integral tortado	147 mg
Almuerzo	El pan integral (2 rebanadas)	294 mg
	2 rebanadas de pavo	270 mg
	lechuga	1 mg
Refrigerio	Una bolsa de Takis (2 raciones)	360 mg
Cena	Sopa de pollo con fideos gruesos (de lata)	781 mg
	Galletas saladas	780 mg
	<b>Total mg</b>	

El miércoles Paul comió:

Desayuno	Honey Nut Cheerios	190 mg
	leche, 2% baja en grasa	100 mg
Almuerzo	Un sándwich de Subway de tocino, lechuga, y tomate	1900 mg
Refrigerio	Uvas verdes	3 mg
Cena	Pollo al horno	28 mg
	Puré de papas	699 mg
	Ejotes	1 mg
	<b>Total mg</b>	

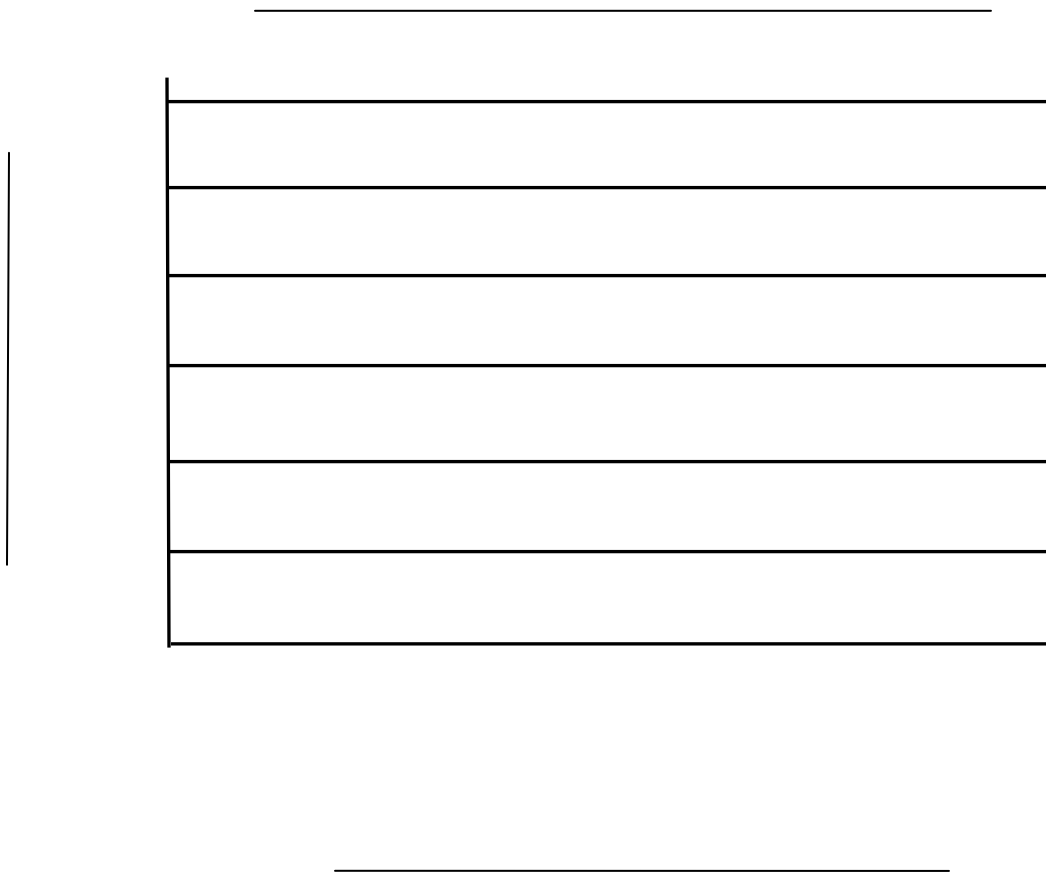
\*Las cantidades de sodio se estiman en un tamaño de un ración que se detallan en <http://nutritiondata.self.com/>

**Paso 2** – Ponga los títulos en la gráfica

- a. Título de la gráfica
- b. El eje X debe mostrar los días de la semana: lunes, martes y miércoles.
- c. El eje Y debe mostrar miligramos de sodio. Mostrar incrementos de 500 mg.

**Paso 3** – Grafique cada día de la semana con la cantidad total de sodio consumido ese día en la gráfica.

**Paso 4** – Se recomienda que la ingesta de sodio durante un día no exceda de 2300 mg. Trace una línea recta para paralela al eje de las x a través de la gráfica en el punto que muestra el valor 2300 mg.



**Conteste las siguientes preguntas:**

¿Pablo come más o menos de sodio del que se recomienda diariamente?

¿Tiene alguna idea de cómo puede él comer menos sodio al día? Da algunos ejemplos de los cambios que puede hacer para reducir su consumo de sodio.

¿Qué alimentos son altos en sodio que usted no pensó que sería tan elevado?