

**LA FÓRMULA  
QUE ELIGEN  
LOS QUE +  
SE CUIDAN**

# LA SAL DE LOS ALIMENTOS

## PLAN CUÍDATE+

GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPOS DE ALIMENTOS	DESCRIPCIÓN DE SUBGRUPOS	MEDIDA CULINARIA	CONTENIDO EN SAL (g)
ACEITUNAS Y VARIANTES	Aceitunas verdes	Aceitunas verdes deshuesadas, con hueso y en rodajas	10 aceitunas (30 g)	0,70
	Aceitunas negras	Aceitunas negras deshuesadas, con hueso y en rodajas	10 aceitunas (30 g)	0,50
	Aceitunas rellenas y otras	Aceitunas deshuesadas rellenas de pimiento, cebolla, jamón, queso azul, anchoa o pepinillo	10 aceitunas (30 g)	0,73
APERITIVOS SALADOS	Snacks de maíz	Productos de aperitivo fritos de formas variables. Ej: cortezas, tiras de maíz o nachos, maíz tostado (kikos)	1 bolsa pequeña (40 g)	0,56
	Patatas fritas artesanas caseras o tradicionales	Patatas fritas de bolsa. Incluye patatas con sabores	1 bolsa mediana (45 g)	0,42
	Frutos secos	Frutos secos de bolsa sometidos a procesos de salado, fritura y otros. Ej: almendras, cacahuetes	1 bolsa pequeña (40 g)	0,46
	Galletas saladas	Galletas y palitos salados con formas y tamaños variables	6-7 uds. pequeñas (40 g)	0,54
BOLLOS	Bollería sin relleno	Bizcochos, brioche, bizcochitos, sobaos, magdalenas y pan de leche	2 porciones pequeñas de bizcocho (60 g) / 2 uds. pequeñas de magdalenas (60 g)	0,24
	Bollería con relleno	Productos de bollería con coberturas de chocolate u otras y rellenos de chocolate o crema	1 bollo relleno (45 g)	0,18
	Croissant	Croissant	2 uds. pequeñas (30 g)	0,25
	Rosquilla	Rosquillas cubiertas de azúcar o de chocolate	1 unidad (50 g)	0,25

**LA FÓRMULA  
QUE ELIGEN  
LOS QUE +  
SE CUIDAN**

# LA SAL DE LOS ALIMENTOS

## PLAN CUÍDATE+

GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPOS DE ALIMENTOS	DESCRIPCIÓN DE SUBGRUPOS	MEDIDA CULINARIA	CONTENIDO EN SAL (g)
--------------------	------------------------	--------------------------	------------------	----------------------

<b>CEREALES DE DESAYUNO</b>	Cereales de desayuno	Azucarados, chocolateados, Miel y Muesli	1/2 bol de cereales (50 g)	0,38
-----------------------------	----------------------	--	----------------------------	------

<b>PRODUCTOS CÁRNICOS</b>	Chopped	Chopped cocido de cerdo en piezas o lonchas	3 lonchas finas (30 g)	0,50
	Mortadela	Mortadela cocida en piezas o en lonchas: ahumada, con aceitunas, siciliana, de pavo y boloñesa	3 lonchas finas (30 g)	0,58
	Jamón cocido / pavo	Jamón cocido o jamón york y pechuga de pavo/pollo en piezas o en lonchas	2 lonchas finas (20-25 cm largura) (30 g por loncha)	0,95
	Chorizo	Chorizo curado en lonchas o en barra	5 lonchas finas de chorizo (25 g)	0,87
	Salchichón	Salchichón en lonchas o en barra	5 lonchas finas de salchichón (25 g)	0,75
	Fuet	Fuet curado	5 ruedas finas de fuet (20 g)	0,74
	Jamón curado	Jamón serrano	2 lonchas finas medianas (30 g por loncha)	2,61
		Jamón ibérico	2 lonchas finas medianas (30 g por loncha)	2,52
	Salchichas	Salchichas cocidas, cocidas y ahumadas, con queso, de pavo, pollo, tipo viena y Frankfurt	2 uds. pequeñas de grosor mediano (80 g)	1,39
Paté	Paté de hígado de cerdo	1 porción pequeña (50 g)	0,68	

**LA FÓRMULA  
QUE ELIGEN  
LOS QUE +  
SE CUIDAN**

**LA SAL DE  
LOS ALIMENTOS**

**PLAN CUÍDATE+**

GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPOS DE ALIMENTOS	DESCRIPCIÓN DE SUBGRUPOS	MEDIDA CULINARIA	CONTENIDO EN SAL (g)
--------------------	------------------------	--------------------------	------------------	----------------------

<b>GALLETAS</b>	Galletas (maria, rellenas y tostadas)	Galletas tipo maria dorada al horno, rellenas de crema de chocolate o tostadas	8 galletas tipo maria (40 g) / 2 galletas rellenas (40 g)	0,19
-----------------	---------------------------------------	--	---	------

<b>CONSERVAS DE PESCADO Y MARISCO**</b>	Túndidos aceite/escabeche	Atún, atún claro y bonito en aceite vegetal y en escabeche	1 lata pequeña (40 g)	0,68
	Túndidos al natural	Atún, atún claro y bonito al natural	1 lata pequeña (40 g)	0,6
	Túndidos en salsa	Atún, atún claro y bonito en salsa	1 lata pequeña (40 g)	0,50
	Mejillón escabeche	Mejillones en escabeche	1 lata (60 g)	1,44
	Mejillón al natural	Mejillones al natural	1 lata (60 g)	1,26
	Mejillón en salsa	Mejillones en salsa	1 lata (60 g)	0,72
	Sardinas	Sardinas en aceite vegetal y en salsa	1 lata (90 g)	1,08
	Pulpo	Pulpo en aceite vegetal y en salsa	1 lata (50 g)	0,75
	Calamares	Calamares en aceite vegetal y en salsa	1 lata (50 g)	0,85
	Calamares rellenos	Calamares rellenos en aceite vegetal y en salsa	1 lata (50 g)	0,75
	Navajas	Navajas al natural	1 lata (63 g)	0,94
	Anchoas	Filetes de anchoa en aceite vegetal	1 lata (30 g)	3,99
	Berberechos	Berberechos al natural	1 lata (63 g)	1,32
	Caballa	Filetes de caballa en aceite vegetal y al natural	1 lata (80 g)	0,96
	Agujas	Agujas en aceite vegetal	1 lata (63 g)	0,38
Zamburiñas	Zamburiñas en salsa	1 lata (63 g)	0,94	

**LA FÓRMULA  
QUE ELIGEN  
LOS QUE +  
SE CUIDAN**

**LA SAL DE  
LOS ALIMENTOS**

**PLAN CUÍDATE+**

GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPOS DE ALIMENTOS	DESCRIPCIÓN DE SUBGRUPOS	MEDIDA CULINARIA	CONTENIDO EN SAL (g)
--------------------	------------------------	--------------------------	------------------	----------------------

<b>CONSERVAS VEGETALES</b>	Conservas de verduras variadas	Conservas de acelgas, espinacas, guisantes, alcachofas, judías verdes y mezcla de verduras variadas	Un plato mediano (plato llano) (150 g)	1,21
	Setas en conserva	Conservas de setas y champiñones enteros o laminados	Un plato pequeño (plato llano) (82 g)	0,59
	Espárragos conserva	Conservas de espárragos verdes y espárragos blancos enteros o cortados	6 espárragos finos (150 g) o un plato mediano (plato llano) (150 g)	1,29
	Maíz conserva	Conservas de maíz dulce o mazorcas de maíz	4 cucharadas soperas (80 g)	0,58
	Pimientos conserva	Conservas de pimientos asados enteros o en tiras. Incluye pimientos de piquillo y pimientos rojos	1 lata (60 g)	0,47
	Tomates conserva	Conservas de tomate al natural triturado y tomate triturado	5 cucharadas soperas (75 g)	0,52

<b>FAST FOOD</b>	Pollo o alitas de pollo	Pollo frito: en trozos, alitas de pollo, nuggets de pollo y tenders de pollo	1 ración (96 g)	1,14
	Patatas fritas fast food	Patatas fritas y patatas deluxe	1 ración mediana (116 g)	1,07
	Aros de cebolla	Aros de cebolla rebozados y fritos	1 ración mediana (126 g)	0,84
	Hamburguesa	Hamburguesas de establecimientos de comida rápida	1 ud. (275 g)	2,75
	Pizza fast food	Pizzas con ingredientes variados	1 porción (80 g)	1,06
	Sandwiches y bocadillos fast food	Sandwiches y bocadillos variados de venta en distintos establecimientos de comida rápida	2 sandwiches (175 g) o 1 bocadillo (175 g)	1,78

**LA FÓRMULA  
QUE ELIGEN  
LOS QUE +  
SE CUIDAN**

**LA SAL DE  
LOS ALIMENTOS**

**PLAN CUÍDATE+**

GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPOS DE ALIMENTOS	DESCRIPCIÓN DE SUBGRUPOS	MEDIDA CULINARIA	CONTENIDO EN SAL (g)
MARGARINAS	Margarinas	Margarinas, margarinas vegetales	1 cucharada de postre rasa (10 g)	0,03
MANTEQUILLAS	Mantequillas	Mantequillas	1 cucharada de postre rasa (10 g)	0,031
PAN	Palitos de pan	Colines, rosquillas, rosquilletas y palitos de pan	1 ración individual (30 g)	0,58
	Pan blanco, Pan integral, hamburguesas y perritos	Pan de molde blanco, Pan de molde integral con/sin corteza, pan para hamburguesas y para perritos o salchichas	2 rebanadas de pan de molde (60 g)	0,76
	Pan tostado	Pan tostado, bajo en sal o integral. Incluye panecillos tostados y tostas	5 biscotes (50 g)	0,63
PLATOS PREPARADOS	Arroz a temperatura ambiente, refrigerado o congelado	Arroz blanco, tres delicias, al curry, paella y risotto a temperatura ambiente, refrigerado o congelado	Un plato mediano (plato hondo) (160 g)	1,25
	Carnes a temperatura ambiente, refrigeradas o congeladas	San jacobos, pollo empanado, nuggets de pollo, flamenquines, estofados de ternera, albóndigas guisadas entre otros a temperatura ambiente, refrigerados o congelados	1 filete mediano de grosor fino (120 g)	1,40
	Croquetas y empanadillas refrigeradas o congeladas	Croquetas de jamón o de pollo y empanadillas de bonito refrigeradas o congeladas	3 unidades de empanadilla (90 g) o 6 unidades de empañadilla mini (90 g) o 5 croquetas (90 g)	0,94

**LA FÓRMULA  
QUE ELIGEN  
LOS QUE +  
SE CUIDAN**

**LA SAL DE  
LOS ALIMENTOS**

**PLAN CUÍDATE+**

GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPOS DE ALIMENTOS	DESCRIPCIÓN DE SUBGRUPOS	MEDIDA CULINARIA	CONTENIDO EN SAL (g)
<b>PLATOS PREPARADOS</b>	Verduras a temperatura ambiente, refrigeradas o congeladas	Salteados de verduras, espinacas o ensaladas a temperatura ambiente, refrigerados o congelados	Un plato mediano (plato llano) (300 g)	1,71
	Pizza congelada o refrigerada	Pizzas ya elaboradas con ingredientes variados que se conservan en congelación o refrigeración	1/4 de pizza (1 porción) (80 g)	1,17
	Pescado a temperatura ambiente, refrigerado o congelado	Anillas de calamar, anguiriñas, bacalao, merluza, atún, langostinos, rabas, entre otros. Incluye preparados de paella congelados	Una porción de pescado mediana o grande dependiendo del pescado (160 g)	1,46
	Pasta a temperatura ambiente, refrigeradas o congelada	Lasaña, canelones y diversos tipos de pasta con salsas a temperatura ambiente, congelados o refrigerados	Un plato mediano (plato hondo) (160 g)	1,73
	Sandwiches y bocadillos refrigerados	Sandwiches, rosca y bocadillos refrigerados	2 sandwiches (175 g) o 1/4 de rosca (175 g)	2,26
	Tortilla refrigerada	Tortilla de patata con o sin cebolla refrigerada	1/4 de tortilla (125 g)	1,4
	Gazpacho refrigerado	Gazpacho refrigerado	1 ración individual (1 plato hondo mediano) (250 g)	1,9
	Legumbres a temperatura ambiente	Alubias, fabada, garbanzos y lentejas cocinadas que sólo necesitan calentarse para ser consumidas	Un plato mediano (plato hondo) (160 g)	1,4

**LA FÓRMULA  
QUE ELIGEN  
LOS QUE +  
SE CUIDAN**

**LA SAL DE  
LOS ALIMENTOS**

**PLAN CUÍDATE+**

GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPOS DE ALIMENTOS	DESCRIPCIÓN DE SUBGRUPOS	MEDIDA CULINARIA	CONTENIDO EN SAL (g)
--------------------	------------------------	--------------------------	------------------	----------------------

<b>QUESOS</b>	Queso azul	Queso azul en crema o cuña y queso roquefort	2 lonchas finas (60 g)	1,50
	Queso brie	Queso brie y camembert en crema o en cuña	2 lonchas finas (60 g)	0,71
	Queso fresco	Queso fresco de burgos y queso fresco de cabra	1 tarrina de queso fresco (80 g)	0,59
	Queso fundido	Queso fundido en lonchas o en porciones y queso light en crema	2 lonchas (30 g)	0,32
	Queso suizo	Queso emmental, queso gouda y queso havarti en lonchas, en crema o en unidades	2 lonchas finas (30 g)	0,27
	Queso tipo manchego	Queso manchego curado, viejo, semicurado, tierno, queso curado de oveja, queso de cabra y queso de oveja viejo en lonchas o en cuña	2 lonchas finas (60 g)	0,77

<b>SALSAS</b>	Ketchup	Ketchup	2 cucharadas soperas (20 g)	0,47
	Mahonesa	Mahonesa y salsa ligera en vidrio o en bote	2 cucharadas soperas (20 g)	0,18
	Tomate frito	Tomate frito en lata, en brik o en vidrio	5 cucharadas soperas (75 g)	0,87

<b>SOPAS Y CALDOS***</b>	Sopas deshidratadas	Sopas de sobre	1 ración (1 plato hondo mediano) (250 g)	2,55
	Caldos en cubitos	Cubitos que proporcionan sabor a los caldos. Incluye el caldo en cubitos para sartén o plancha****	1 pastilla de caldo (10 g)	0,12
	Sopas y cremas líquidas	Sopas, caldos y cremas líquidas que pueden necesitar refrigeración o no	1 ración (1 plato hondo mediano) (250 g)	1,95

**LA FÓRMULA  
QUE ELIGEN  
LOS QUE +  
SE CUIDAN**

# LA SAL DE LOS ALIMENTOS

## PLAN CUÍDATE+

GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPOS DE ALIMENTOS	MEDIDA CULINARIA	CONTENIDO EN SAL (g)
CARNES Y DERIVADOS	Bacon, tocino y panceta	1 ración mediana (120 g)	2,16
	Carne de ave y conejo	1 filete mediano (120 g) o 2 muslos medianos de pollo (120 g) o 4 porciones de conejo (120 g)	0,21
	Carne de cerdo	4 filetes pequeños de lomo de cerdo (120 g) o dos chuletas pequeñas de cerdo (120 g)	0,20
	Carne de cordero	2 chuletas de cordero (120 g) o 5 costillas de cordero (120 g)	0,18
	Carne de vacuno	1 filete mediano de grosor fino de ternera (120 g) o una rueda mediana de grosor mediano de solomillo de ternera (120 g)	0,27
CEREALES	Arroces	Un plato mediano de arroz ya cocinado (plato hondo) (160 g)	0,02
	Pastas	Un plato mediano de pasta ya cocinada (plato hondo) (160 g)	0,12
FRUTAS	Frutas frescas	1 ración de fruta (1 unidad mediana) (120 g)	0,01
	Frutas desecadas	1 ración de fruta mediana (120 g)	0,05
LÁCTEOS Y DERIVADOS	Leches	1 vaso de leche (250 ml)	0,30
	Batidos lácteos	1 vaso de batido (250 ml)	0,33
	Natas	1 vasito pequeño (100 ml)	0,10
	Postres lácteos (natillas, flanes)	1 unidad (125 g)	0,26
	Yogures y leches fermentadas	1 unidad (125 g)	0,21

**LA FÓRMULA  
QUE ELIGEN  
LOS QUE +  
SE CUIDAN**

# LA SAL DE LOS ALIMENTOS

## PLAN CUÍDATE+

GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPOS DE ALIMENTOS	MEDIDA CULINARIA	CONTENIDO EN SAL (g)
PESCADOS	Pescados frescos (pescado blanco)	1 porción mediana de pescado (1 filete de pescado blanco) (160 g)	0,55
	Salmón ahumado	1 loncha fina de salmón ahumado (50 g)	1,26
	Atún	1 porción mediana (160 g)	0,17
	Besugo	1 porción mediana (160 g)	0,09
	Salmón y reo	1 rodaja mediana (160 g)	0,39
	Sardinas	8 sardinas medianas (160 g)	0,4
HUEVOS Y DERIVADOS	Huevos y derivados	1 unidad pequeña (60 g)	0,22
LEGUMBRES	Legumbres secas	Un plato mediano de legumbres ya cocinadas (plato hondo) (160 g)	0,09
BEBIDAS	Bebidas (en lata)	1 lata (330 ml)	0,02
MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS	Calamares y similares	6 chipirones pequeños (160 g)	1,7
	Langostinos	8 unidades medianas de langostinos (100 g)	0,36
	Mejillones	12 unidades medianas (100 g) o 1 plato mediano (100 g)	0,72
	Surimi, palitos de surimi, gulas y anguriñas	4 palitos de surimi (50 g)	0,88