

CUESTIONARIO DE SODIO EN LA COMIDA RÁPIDA

Identifica la cantidad de contenido de sodio de la lista de elementos del menú. ¿Sabes cuánto sodio hay en los artículos de comida rápida?



¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES COMIDAS COMBINADAS TIENE LA MENOR CANTIDAD DE SODIO?

1

- A** McDonald's Quarter Pounder with Cheese combo – hamburguesa de ¼ de libra, papas fritas medianas y Coca-Cola mediana
- B** In-n-Out #1 Combo Doble-doble (carne) combo – Medio Doble-Doble, papas fritas medianas, Coca-Cola mediana
- C** Chick-fil-A Combo de sándwich de pollo picante – sándwich de pollo picante, papas fritas medianas, limonada mediana
- D** Panda Express Plato Combo – Pollo a la naranja original, carne de brócoli, chow mein completo

¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES COMIDAS FAMILIARES TIENE EL MENOR CONTENIDO DE SAL / SODIO?

3

- A** Paquete de lasaña estilo familiar Olive Garden – lasaña classico, famosa ensalada de la casa, una docena de palitos de pan
- B** Little Caesars Combo Completo Familiar – una pizza de pepperoni grande, un combo loco, botella de 2 litros de Coca-Cola
- C** El Pollo Loco 16 Piezas Paquete Familiar – 8 piernas, 8 muslos, una porción de frijoles pintos grandes, una porción de arroz grande, una porción de ensalada de col grande y ocho tortillas de harina
- D** Panda Express Paquete Familiar – 2 porciones grandes y 3 entradas grandes - chow mein y arroz frito, pollo teriyaki a la parrilla, filete angus de pimienta negra, pechuga de pollo con ejotes



¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES BEBIDAS / BATIDOS TIENE EL MAYOR CONTENIDO DE SODIO?

2

- A** Sonic Oreo Cheesecake Shake Grande
- B** Chick-fil-A Galletas y batido de crema Shake de 16 oz
- C** Taco Bell Mountain Dew bebida Baja Blast de 20 oz
- D** In-n-Out Batido de Vainilla de 15 oz

¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES ENSALADAS TIENE EL MAYOR CONTENIDO DE SODIO?

4

- A** El Pollo Loco Ensalada Clásica de Tostada con Pollo
- B** Subway Cali Ensalada de Pavo Fresco
- C** Ensalada Cobb de Chick-fil-A
- D** Ensalada Tostada de Pollo Clásica Olive Garden

¿CUÁL DE LOS SIGUIENTES ARTÍCULOS VALUE MEAL TIENE LA MENOR CANTIDAD DE SODIO?

5

- A** McDonald's 2 por \$5 – McDouble y Picante McChicken
- B** Wendy's 4 por \$4 – Jr. Cheese Burger, Sándwich de pollo, nuggets (4 piezas), papas fritas pequeñas
- C** Taco Bell Chalupa Combo – 2 Chalupas de Pollo & Supreme Combo con bebida Baja Blast
- D** Burger King 2 por \$5 – Mezcla y combina el whopper y el sándwich de pollo original

¿CÓMO TE FUE?

No todos pueden responder las preguntas correctamente.
Revisa las respuestas para ver cómo te fue.



1 ¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES COMIDAS COMBINADAS TIENE LA MENOR CANTIDAD DE SODIO?

- A** McDonald's Quarter Pounder with Cheese combo – hamburguesa de ¼ de libra, papas fritas medianas y Coca-Cola mediana (1,455 mg)
- B** In-n-Out #1 Combo Doble-doble (carne) combo – Medio Doble-Doble, papas fritas medianas, Coca-Cola mediana (1,697 mg)
- C** Chick-fil-A Combo de sándwich de pollo picante – sándwich de pollo picante, papas fritas medianas, limonada mediana (1,920 mg)
- D** Panda Express Plato Combo – Pollo a la naranja original, carne de brócoli, chow mein completo (2,295 mg)

3 ¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES COMIDAS FAMILIARES TIENE EL MENOR CONTENIDO DE SAL / SODIO?

- A** Paquete de lasaña estilo familiar Olive Garden – lasaña classico, famosa ensalada de la casa, una docena de palitos de pan (30,060 mg)
- B** Little Caesars Combo Completo Familiar – una pizza de pepperoni grande, un combo loco, botella de 2 litros de Coca-Cola (7,435 mg)
- C** El Pollo Loco 16 Piezas Paquete Familiar – 8 piernas, 8 muslos, una porción de frijoles pintos grandes, una porción de arroz grande, una porción de ensalada de col grande y ocho tortillas de harina (1,410 mg)
- D** Panda Express Paquete Familiar – 2 porciones grandes y 3 entradas grandes - chow mein y arroz frito, pollo teriyaki a la parrilla, filete angus de pimienta negra, pechuga de pollo con ejotes (3,580 mg)



2 ¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES BEBIDAS / BATIDOS TIENE EL MAYOR CONTENIDO DE SODIO?

- A** Sonic Oreo Cheesecake Shake Grande (1,280 mg)
- B** Chick-fil-A Galletas y batido de crema Shake de 16 oz (410 mg)
- C** Taco Bell Mountain Dew bebida Baja Blast de 20 oz (55 mg)
- D** In-n-Out Batido de Vainilla de 15 oz (360 mg)

4 ¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES ENSALADAS TIENE EL MAYOR CONTENIDO DE SODIO?

- A** El Pollo Loco Ensalada Clásica de Tostada con Pollo (1,390 mg)
- B** Subway Cali Ensalada de Pavo Fresco (1,970 mg)
- C** Ensalada Cobb de Chick-fil-A (2,200 mg)
- D** Ensalada Tostada de Pollo Clásica Olive Garden (1,390 mg)

5 ¿CUÁL DE LOS SIGUIENTES ARTÍCULOS VALUE MEAL TIENE LA MENOR CANTIDAD DE SODIO?

- A** McDonald's 2 por \$5 – McDouble y Picante McChicken (920 mg)
- B** Wendy's 4 por \$4 – Jr. Cheese Burger, Sándwich de pollo, nuggets (4 piezas), papas fritas pequeñas (2,140 mg)
- C** Taco Bell Chalupa Combo – 2 Chalupas de Pollo & Supreme Combo con bebida Baja Blast (1,805 mg)
- D** Burger King 2 por \$5 – Mezcla y combina el whopper y el sándwich de pollo original (2,150 mg)