

Mga Payo sa Pagpili ng Malulusog na Pagkain

Suriin ang mga lamang mantika asukal, at sodium (o asin) sa talaan ng nutrisyon at gumawa ng mas malusog na pagpili ng “3 Mababa”.

	Ano ang Mataas? (Pumili ng mas kaunti)		Ano ang Mababa? (Pumili ng madami)	
	Kada 100 g (higit pa sa)	Kada 100 mL (higit pa sa)	Kada 100 g (hindi hihigit pa sa)	Kada 100 mL (hindi hihigit pa sa)
Kabuuang Taba	20 g		3 g	1.5 g
Asukal	15 g	7.5 g	5 g	
Asin	600 mg	300 mg	120 mg	

01/20



Mga Nutrisyon	Pang araw araw na paggamit mataas na limitasyon	Ang sobrang paggamit ay makapag papataas ng peligro ng pagkakaroon
Kabuuang taba	60 g*	Sobrang timbang at labis na katabaan
Asukal	50 g*	
Mga namumuong taba	20 g*	Sakit sa Puso
Trans fat	2.2 g*	
Kolesterol	300 mg	
Asin	2000 mg	Pagtaas ng Presyon ng dugo at kanser sa tiyan

* Ayon sa 2000-kcal na diyeta. Ang paggamit ng isang tao ay maaring mataas o mababa depende sa lakas na kinakailangan.