

Pagkain ng Mas Masustansya

SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN



Here for you

Mahalaga ang Maliliit na Pagbabago. Magsimula sa Simpleng Paraan!

Tingnan ang iyong kasalukuyang nakasanayang gawi sa pagkain. Pumili ng **isa o dalawang paraan** kung paano mo magagawang lumipat sa mga opsyong mayaman sa nutrisyon. Makakatulong ang **rutina sa pagkain ng masustansya** para mapanatili kang malusog ngayon at maiwasan ang sakit sa hinaharap.

Kumain ng maraming **iba't ibang klase** ng mga prutas, gulay, whole grain, protina, at dairy o mga alternatibo sa gatas. Pumili ng mga pagkain at inumin na may **kaunting added sugar, fat, at asin** (sodium).

$\frac{1}{4}$
Protina

$\frac{1}{4}$
Mga Grain



Dairy
at Mga
Alternatibo

$\frac{1}{2}$

Prutas at
Mga Gulay

Mga Simpleng Tip na Nakakabuti sa Kalusugan na Puwede Mong Subukan

Iba-ibahin Ang Iyong Mga Gulay

- Magdagdag ng mga gulay sa mga soup at sandwich
- Magpapak ng mga hilaw na gulay
- Magprito, mag-ihaw, mag-steam, o mag-gisa
- Pumili ng gulay na hindi mo pa natitikman at sumubok ng recipe mula sa isang website, cookbook, o kaibigan

Magtuon sa Mga Whole Fruit

- Magdagdag ng prutas na may protina para sa agahan
- Maghiwa ng mga sariwang prutas at ilagay ang mga ito sa iyong refrigerator para gawing meryenda
- Magdagdag ng prutas sa salad, tulad ng mga orange, mansanas, o ubas
- Maghalo ng mga seasonal o frozen na prutas para sa madaling gawing salsa na pang-topping sa isda o manok



Gawing Whole Grain ang $\frac{1}{2}$ sa Iyong Mga Grain

- Kumain ng whole-grain cereal para sa agahan
- Sumubok ng mga whole-grain tortilla, pita, sliced bread, roll, naan o iba pang flatbread
- Gumawa ng sarili mong trail mix gamit ang whole-grain cereal
- Magpares ng mga whole-grain cracker sa mga palaman na tulad ng hummus para sa meryenda

I-mix Up ang Iyong Rutina sa Protina

- Kumain ng isda o pagkaing-dagat nang 2 beses sa isang linggo
- Mag-ihaw, mag-roast, o magpakulo ng mga karne sa halip na iprito o lagyan ng breading ang mga ito
- Sumubok ng mga pagkaing walang karne—vegetarian chili, lentil soup, mga maning may salad
- Maggisa ng tokwa na may mga gulay

Lumipat sa Mga Low-Fat/Fat-Free na Dairy o Alternatibo nito

- Magdagdag ng low-fat o fat-free na dairy sa oatmeal, smoothies, o mga scrambled egg
- Sumubok ng lactose-free na dairy milk, yogurt, o mga alternatibong gatas
- Piliin ang unsweetened na opsyon kapag umiinom ng low-fat/fat-free na gatas o mga alternatibo

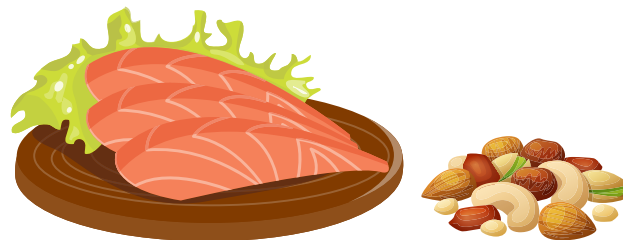
Para sa higit pang impormasyon, tawagan ang Serbisyo sa Customer sa **1(415) 547-7800** o bisitahin ang sfhp.org/tl/health-ed
24/7 Linya para sa Payo ng Nurse **1(877) 977-3397** | Makipag-usap sa doktor sfhp.org/tl/teladoc



Mas Marami Pang Tip para sa Pagkain ng Masustansya

Mga Tip para sa Kaunting Added Sugar

- Piliin ang mga naka-pack na pagkain na may kaunti o **walang added sugar**
- Kumain ng **prutas na naka-pack sa 100% juice** para sa meryenda
- Sumubok ng pinalamig, **plain na tubig o sparkling water** na may katas ng prutas
- **Limitahan ang mga sugary na inumin** gaya ng soda, lemonade, sports drink, fruit drink, o boba



Mga Tip para sa Kaunting Saturated Fat

- Maghanap ng mga pagkaing tulad ng **mga mani at buto**
- Kumain ng **matatabang isda** tulad ng tuna, salmon, trout, o mackerel na mayaman sa mga unsaturated fat
- Piliin ang mga **vegetable oil** tulad ng canola, olive, o sunflower oil para sa pagluluto



Mga Tip para sa Kaunting Asin (Sodium)

- Tingnan ang **mga label sa Nutrition Facts** at piliin ang mga pagkaing may mas mababang porsyento (%) ng Daily Value (DV) ng asin
- **Magluto sa bahay!** Kontrolin kung gaano karaming asin ang ilalagay mo sa iyong pagkain
- Magdagdag ng mga **pangrekado, herb, limon, dayap, at suka** sa halip na asin o mga seasoning na hitik sa asin
- **Limitahan ang mga inumin na mataas sa asin** tulad ng mga sports drink o juice





Mga Sample na Opsyon para sa Bawat Grupo ng Pagkain

Mga Gulay



- Mga opsyon sa sariwa, frozen, o low-salt na de lata
- Matingkad na berde—spinach, kale, broccoli, bok choy, romaine lettuce
- Pula at kahel—mga carrot, bell pepper, kamote, kamatis, kalabasa
- Mga bean, pea, at lentil—mga black bean, chickpea, edamame, kidney bean (hindi kasama ang mga green bean o green pea)
- Starchy—kamoteng-kahoy, mais, lima bean, plantain, taro root, yam, yucca

Prutas

- Sariwa, frozen, low-salt na de lata, pinatuyo, 100% mga fruit juice
- Mga berry—mga blackberry, blueberry, kiwi, mulberry, strawberry
- Citrus—kalamansi, grapefruit, limon, dayap, orange
- Mga melon—cantaloupe, casaba, honeydew, pakwan
- Mga mansanas, Asian pear, saging, cherry, date, fig, ubas, nectarine, papaya, peach, peras, persimmon, pinya, plum, pomegranate, raisin, rhubarb, sapote, soursop



Mga Grain



- Mga whole grain—brown rice, buckwheat, oats, popcorn, quinoa, whole-wheat bread, whole-wheat cornmeal, whole-wheat chapati, mga whole-wheat cereal at cracker, wild rice

Protina

- Karne—skinless na manok, bibe, turkey, pork loin, 90% lean beef
- Ang karne o poultry ay dapat lean o low fat
- Mga Itlog
- Pagkaing-dagat—low-salt na de latang tuna, mga clam, alimango, crawfish, lobster, tilapia, salmon, sardinas, hipon, pusit
- Mga buto—chia, flax, pumpkin, sesame, sunflower

- Lahat ng mani na galing sa mga puno at peanut—dapat walang ain ang mga mani
- Mga seed butter—sesame o tahini, sunflower
- Soy—tokwa, tempeh



Dairy at Mga Alternatibo



- Karamihan sa mga pagpipilian ay dapat fat-free o low-fat
- Lahat ng fluid, dry, o evaporated milk
- Lactose-free at lactose-reduced milk
- Soymilk, buttermilk
- Yogurt, kefir, mga dessert na gawa sa dairy, keso

Mga Sources:



“Customizing the Dietary Guidelines Framework”
Dietary Guidelines for America
[dietaryguidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov)



“Start Simple With MyPlate Today”
U.S. Department of Agriculture
myplate-prod.azureedge.us