

# TATLONG MAHALAGANG HAKBANG para ALAGAAN ANG INYONG PUSO

**1. BAWASAN ANG MGA  
MAAALAT NA PAGKAIN**

**2. KUMAIN NG MAS MARAMING  
PRUTAS AT GULAY**

**3. PATNUBAYAN  
ANG INYONG  
BLOOD  
PRESSURE**

## BAWASAN ANG ASIN, AT MGA MAAALAT NA SARSA GAYA NG TOYO AT PATIS SA INYONG MGA LUTUIN

Pumili ng mga opsyon na low-sodium. Basahin ang mga nutrition facts label at ang mga percent daily value for sodium (%dv).

LOW-SODIUM CHOICE	VS	HIGH-SODIUM CHOICE
<b>Nutrition Facts</b> Serving size (120g)		<b>Nutrition Facts</b> Serving size (120g)
<b>Calories 280</b> Calories from Fat 35		<b>Calories 320</b> Calories from Fat 90
% Daily Values		
<b>Total Fat 4g</b> 5%		<b>Total Fat 15g</b> 23%
<b>Cholesterol 10mg</b> 3%		<b>Cholesterol 15mg</b> 5%
<b>Sodium 120 mg</b> 5%		<b>Sodium 900 mg</b> 38%
<b>Total Carbohydrate 47g</b> 16%		<b>Total Carbohydrate 45g</b> 15%



**BISITAHIN  
ANG INYONG  
DOKTOR**  
upang ipa-tsek ang inyong  
blood pressure.  
Siguraduhing gawin  
ito regularly upang  
panatiliing kontrolado ang  
inyong blood pressure.

Punuin ang inyong plato  
ng mga sariwang

**PRUTAS  
at GULAY**

sa halip ng mga karne  
o mga starchy foods  
gaya ng tinapay at kanin

**KUMAIN NG  
PRUTAS  
PARA SA  
DESSERT!**

**HEALTHY HEART  
HEALTHY COMMUNITY**