



# Aliméntese mejor en compañía

Alimentación saludable para toda la familia



## ¿Quiere comer mejor, pero no sabe por dónde empezar?

Pruebe con estos simples cambios en el estilo de vida suyo y de su familia, y con una rutina de comidas. ¡Puede ser más sencillo y placentero de lo que usted cree!

## Mejore sus hábitos

Usted y su familia, todos juntos, pueden desarrollar hábitos más inteligentes que les permitan alimentarse y sentirse mejor.

### Investigue nuevos sabores

Las personas de todas las edades deben tener la oportunidad de probar nuevos alimentos. Se pueden consumir otras frutas y vegetales, o especialidades gastronómicas de distintas culturas.

### Consuma refrigerios de un modo más inteligente

Asegúrese de tener a mano frutas y vegetales fáciles de comer.

### Intente evitar la carne

Mediante la ingesta de frijoles y vegetales, se incorporan proteínas, fibras y otros nutrientes a las comidas.

### Planifique sus comidas

Lo ayudará a organizarse, mientras ahorra tiempo y dinero.

### Compre de manera saludable

Lea las etiquetas nutricionales cuando haga las compras. Elija alimentos que contengan menos grasas poco saludables, calorías y sodio. Evite los alimentos demasiado procesados cuando pueda.

### Diviértase a la hora de las comidas

Invite a otros a participar en la cocina. Solicite ayuda o distribuya tareas durante la preparación de las comidas. Debe ser una actividad saludable, entretenida y significativa para todos.



**Encontrará muchas maneras de disfrutar platos más saludables junto a su familia. Comience ahora mismo.**

“Aetna” es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios ofrecidos por una o más de las compañías del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (denominadas “Aetna”).

La información proporcionada por los programas de salud y bienestar de Aetna® es de referencia general. No está destinada a reemplazar el cuidado o el consejo de su médico u otro profesional de salud. Si tiene necesidades específicas de cuidado de salud o quiere información médica más completa, consulte a su médico u otro proveedor del cuidado de la salud. Consulte [Aetna.com](https://www.aetna.com) para obtener más información sobre los planes de Aetna.