



Eat better together

Healthy eating for the whole family



Want to eat healthier but don't know where to start?

Try making a few simple changes to you and your family's lifestyle and mealtime routine. It may be easier, and more enjoyable, than you think!

Build better habits

Together, you and your family can create smarter habits that will help everyone eat and feel better.

Explore new tastes

People of all ages need opportunities to taste new foods. Try new fruits and veggies or cuisines from other cultures.

Snack smarter

Make sure to have easy-to-grab fruits and veggies available.

Try going meatless

Beans and veggies can add protein, fiber and other nutrients to a meal.

Plan your meals

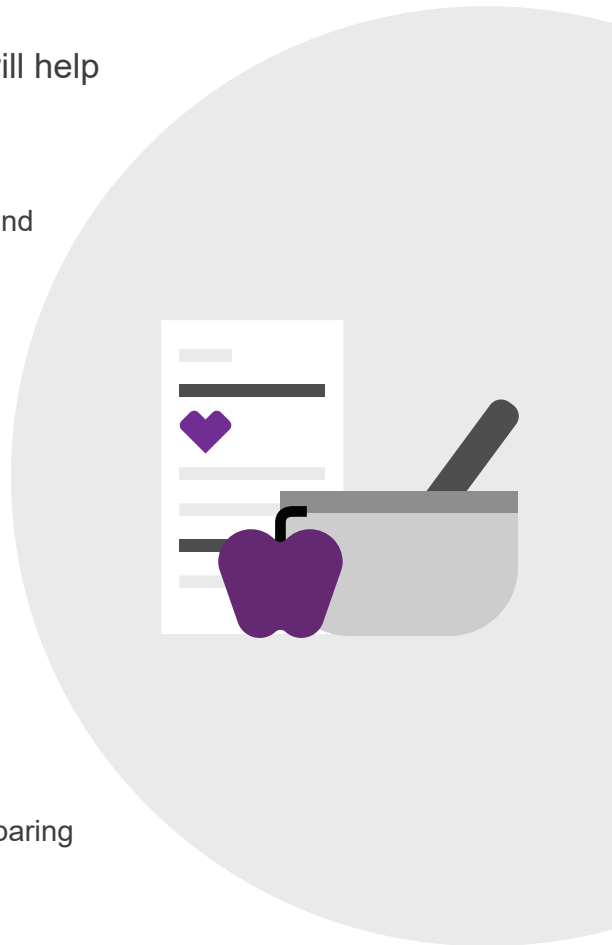
This will help you stay organized, while also saving you time and money.

Buy healthy

Read nutrition labels when you shop. Choose items that are lower in unhealthy fats, calories and sodium. And avoid overly processed foods when you can.

Make mealtime fun

Get others involved in the kitchen. Ask for help or assign tasks while preparing meals. Make it healthy, fun and meaningful for everyone!



You can find plenty of ways to enjoy healthier meals with the family. Get started now!

Aetna is the brand name used for products and services provided by one or more of the Aetna group of companies, including Aetna Life Insurance Company and its affiliates (Aetna).

The information provided by Aetna® health and wellness programs is general in nature. It is not meant to replace the advice or care you get from your doctor or other health professional. If you have specific health care needs or would like more complete health information, please see your doctor or other health care provider. Refer to [Aetna.com](https://www.aetna.com) for more information about Aetna plans.



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.