



Healthy eating leads to better living

When you eat better, you feel better. But that's just the beginning. Introducing healthy eating habits now can also help you avoid potentially serious health issues down the road. Whether your goal is to feel good, manage your weight, or prevent health problems, now's the best time to get started.



Feel good and live well

Healthy eating can help you feel your best, give you plenty of energy to tackle the day, and even help you manage stress better.



Stay ahead of health problems

Research shows that eating 5 servings of [fresh fruit and vegetables](#) a day can help lower the risk of death and reduce the risk of heart disease, stroke, cancer, and more.



Help avoid more serious issues

Over two-thirds of U.S. adults (and nearly one-third of children) are overweight or obese.¹ These physical conditions can pose a major risk if further health complications arise.



Ready to learn more about healthy eating?
Scan the QR code or visit us at kp.org/nutrition.

1. policyadvice.net

Kaiser Permanente health plans around the country: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., in Maryland, Virginia, and Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington or Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057



Tener una alimentación saludable permite vivir mejor

Cuando nos alimentamos mejor, nos sentimos mejor. Pero eso es solo el comienzo. Introducir hábitos de alimentación saludable ahora también puede ayudarle a prevenir problemas de salud potencialmente graves en el futuro. No importa si su objetivo es sentirse bien, controlar el peso o prevenir problemas de salud, este es el mejor momento para empezar.



Siéntase bien y viva plenamente

Tener una alimentación saludable puede ayudarle a sentirse bien, darle mucha energía para afrontar el día e incluso ayudarle a controlar mejor el estrés.



Evite los problemas de salud

Algunas investigaciones demuestran que comer 5 porciones de [frutas y vegetales frescos](#) (en inglés) por día puede ayudar a reducir el riesgo de muerte y de enfermedad del corazón, ataque cerebral, cáncer y más.



Ayude a evitar problemas más graves

Más de dos tercios de los estadounidenses adultos (y casi un tercio de los niños) tienen sobrepeso u obesidad.¹ Estas condiciones físicas pueden representar un gran riesgo si surgen otras complicaciones en la salud.



¿Quiere saber más sobre la alimentación saludable?
Escanee el código QR o visite kp.org/nutricion.

1. policyadvice.net

Estos son los planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D. C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057