



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