



Decisiones saludables para una vida saludable



Probablemente haya escuchado la frase “todo con moderación”. Y no podría ser más cierto con respecto a la salud. Se trata de tener una dieta equilibrada y comer alimentos saludables el 80% de las veces. Esto significa que puede disfrutar de su postre preferido de vez en cuando.

Normas para lograr una vida saludable

Guíese por las luces rojas, amarillas y verdes:



LUZ ROJA

No es saludable fumar ni consumir tabaco en ninguna cantidad.

LUZ AMARILLA

Aquí se incluyen aquellas cosas que en grandes cantidades no son beneficiosas. Pero probablemente esté bien consumirlas en cantidades razonables de vez en cuando.

AZÚCAR

Necesita una pequeña cantidad de azúcar en su dieta. Nuestros cuerpos la transforman en energía. Solo intente ingerir azúcares más naturales como la obtenida de la fruta y menos cantidad de azúcares agregados en su dieta.



SAL

El sodio está presente por naturaleza en los alimentos. Pero, luego la agregamos durante el procesamiento, mientras cocinamos y cuando comemos. Para reducir el consumo, aleje el salero, controle las etiquetas de los alimentos y considere comprar alimentos con bajo contenido de sodio.

CARNE

Intente limitar el consumo de carne roja. Está relacionada a riesgos elevados para ciertas afecciones. Evite la carne procesada si es posible.

ALCOHOL

Las Pautas Alimentarias para Estadounidenses recomiendan no más de 1 trago por día para las mujeres y 2 para los hombres. Pero, una cerveza de 12 onzas puede tener un 3.5% de alcohol por volumen, mientras que otras tienen 7%. Por lo tanto, si bebe alcohol, es importante ser consciente, estar seguro y nunca beber y conducir.



LUZ VERDE

El agua, las frutas y las verduras siempre forman parte de un estilo de vida saludable.



Asegúrese de hablar con su médico sobre las decisiones de alimentación que sean adecuadas para usted.

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).

Este material tiene fines informativos únicamente y no representa una oferta ni invitación de contrato. Los beneficios de salud y los planes de seguro de salud tienen exclusiones y limitaciones. Los proveedores son contratistas independientes y no son agentes de Aetna. La participación de los proveedores puede cambiar sin aviso. Visite **Aetna.com** para obtener más información sobre los planes de Aetna®.

Aetna.com

©2022 Aetna Inc.
912356-02-01 (1/22)

