



Disfrute los sabores de la salud

¡Usted es lo que come! Si quiere estar sano, coma sano. Coma todas las frutas y verduras frescas que pueda. Póngale tantos colores como pueda a su plato. Dele a su cuerpo la energía que necesita para vivir bien y se sentirá mejor, se verá mejor y vivirá mejor.

Aproveche al máximo sus días y coma bien

Al igual que todas las parejas exitosas, estos alimentos saludables son aun mejores cuando se combinan. Pruebe estas combinaciones para recibir un doble impacto de nutrición.

Yogur + plátanos (bananas)

Los probióticos del yogur también necesitan comer. Los probióticos como los que se encuentran en los plátanos contribuyen al desarrollo de los probióticos.

Tomates + aguacates

La grasa saludable de los aguacates ayuda a que su cuerpo absorba una mayor cantidad del licopeno que hay en los tomates. ¿Alguien quiere guacamole?

Espinaca + limón

La vitamina C de los limones ayuda a que su cuerpo absorba más del hierro que se encuentra en las espinacas.

Explore más temas sabrosos en kp.org/nutricion.

Los servicios cubiertos por su plan de salud de Kaiser Permanente son proporcionados o coordinados por los planes de salud de Kaiser Permanente: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y en Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • 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. Los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.