



# Choose healthy

**Aetna Better Health<sup>®</sup> of California**  
Make good food your key to good health

---

**aetna<sup>®</sup>**

29.03.327.1-ABHCA (5/18)

[aetnabetterhealth.com/california](http://aetnabetterhealth.com/california)

**When you eat healthier, you look healthier. You feel healthier. You are healthier. In fact, a healthy diet can help you avoid serious conditions like heart disease, diabetes, stroke and cancer. So how do you maintain a healthy lifestyle? Here are some tips to help you make good choices when it comes to eating and cooking.**

**Tips for eating healthy at social events**

- Eat a healthy snack before going to a party.
- Bring a healthy dish to the party. Others may also like having a healthy option.
- Focus on the social aspects of the party instead of the eating.
- Use a small plate to control your portions.
- Scan the buffet table before eating and look for healthier options. Try to avoid fried foods and high-fat sauces and gravies.
- Savor each bite and eat slowly. When you are done eating, put a mint in your mouth or chew sugar-free gum.

**Tips for healthier cooking**

- Reduce fat in your recipes. Use ingredients such as fat-free or light sour cream, low-fat sweetened condensed milk, low-fat yogurt and reduced-fat cheese.
- Salsa and hummus are healthy dips. Find a recipe for dips that use healthy ingredients, such as low-fat cottage cheese or mashed shrimp. Choose veggies or whole-grain, low-fat chips or crackers to go with the dips.
- When baking, try replacing some of the white flour with whole-wheat pastry flour, flax meal or other whole-grain flours.

- Choose lean protein sources, such as skinless chicken breasts, lean cuts of beef or pork, fish and seafood, nuts, seeds, soy, dry beans and peas.
- Use healthier oils, such as olive or canola, instead of butter or stick margarines. Use applesauce instead of oil in baked goods.

**Pay attention to stress eating and eating on the run**

- Be aware of when you're eating because of stress instead of hunger. Make time in your day for stress-relieving activities such as exercise, meditation, prayer, journaling or listening to music.
- Try not to take on more than you can handle. Focus on quality, not quantity.
- Carry healthy snacks with you. These include fresh fruit, healthy granola bars, nuts, low-fat popcorn and whole-grain crackers with natural peanut butter.
- Avoid skipping meals. Otherwise, you may find you will overeat later or tend to grab unhealthy items if you become too hungry. You also need food to maintain your energy levels.

**Questions? - Call Member Services at 1-855-772-9076.**

This is general health information and should not replace the advice or care you get from your provider. Always ask your provider about your own health care needs.

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



**Cuando come de manera más saludable, se ve más saludable. Se siente más saludable. Está más saludable. De hecho, una dieta saludable puede ayudar a evitar afecciones graves, como enfermedades cardíacas, diabetes, accidentes cerebrovasculares y cáncer. ¿Cómo mantiene un estilo de vida saludable? Estos son algunos consejos para ayudarlo a tomar buenas decisiones respecto a cómo comer y cocinar.**

**Consejos para comer de manera saludable en eventos sociales**

- Coma un refrigerio saludable antes de ir a una fiesta.
- Lleve un plato saludable a la fiesta. Es posible que los demás también quieran una opción saludable.
- Enfóquese en los aspectos sociales de la fiesta y no en la comida.
- Utilice un plato pequeño para controlar sus porciones.
- Analice la mesa del bufé antes de comer y busque las opciones más saludables. Intente evitar los alimentos fritos y las salsas con alto contenido de grasas.
- Saboree cada bocado y coma lentamente. Cuando termine de comer, coloque una menta en su boca o mastique chicle sin azúcar.

**Consejos para cocinar de forma más saludable**

- Reduzca la cantidad de grasas en sus recetas. Utilice ingredientes como crema agria sin grasas o liviana, leche condensada azucarada con bajo contenido de grasas, yogur con bajo contenido de grasas y queso reducido en grasas.
- La salsa y el humus son aderezos saludables. Encuentre una receta para aderezos que utilice ingredientes saludables, como requesón con bajo contenido de grasas o puré de camarones. Elija verduras, galletas o snacks integrales con bajo contenido de grasas para comer con los aderezos.

**¿Tiene preguntas? Llame al Departamento de Servicios para miembros al 1-855-772-9076.**

Esta información de salud es de carácter general y no sustituye las instrucciones ni la atención de su proveedor. Siempre consulte con su proveedor sobre sus necesidades particulares de atención médica.

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



[aetnabetterhealth.com/california](http://aetnabetterhealth.com/california)

©2018 Aetna Inc.

29.03.327.1-ABHCA (5/18)



# Elija opciones saludables

**Aetna Better Health® of California**  
Convierta los buenos alimentos en la clave para  
una buena salud



[aetnabetterhealth.com/california](http://aetnabetterhealth.com/california)

29.03.327.1-ABHCA (5/18)