



American Heart Association.

Healthy for Good™

# APROVECHA TU MOMENTO

Come de forma inteligente para tener una mejor salud mental y física; el ingrediente secreto es la familia.



Revisa nuestros consejos sobre comidas significativas: formas de iniciar una conversación en [heart.org/EatSmart](https://heart.org/EatSmart).

Miles de organizaciones y personas se están uniendo a la American Heart Association a medida que nos comprometemos a hacer que la hora de comer sea un tiempo en familia.

#HEALTHYFORGOOD

EAT SMART MOVE MORE BE WELL

ÚNETE AL MOVIMIENTO:

[heart.org/HEALTHYFORGOOD](https://heart.org/HEALTHYFORGOOD)