

Asunto: Mes 1: Bienvenida

¡Hola! Le damos la bienvenida al Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Como ya sabe, está inscrito en este programa porque tiene diabetes o prediabetes, es beneficiario de Medicaid o del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP), y es paciente de Griffin Faculty Practices o de Griffin Hospital. Durante los próximos 6 meses, su familia y usted tendrán acceso a al menos \$40 por mes para comprar productos agrícolas (frutas y verduras frescas), además de todos los otros artículos que su familia o grupo familiar compra normalmente. Esperamos que estos correos electrónicos mensuales sean una oportunidad para tener acceso a algunos recursos adicionales y para obtener más información sobre la alimentación saludable y sobre otras estrategias para mejorar su salud y bienestar.

Cada mes, le enviaremos un resumen de las clases que se ofrecen sobre educación nutricional o control de la diabetes, ya sea mediante el hospital o en el valle. También le enviaremos algunos recursos en línea, como recetas para preparar comidas saludables, particularmente aquellas que tengan frutas y verduras; videos rápidos; sitios web; páginas o contenido en redes sociales para ayudarlo a llevar una vida saludable. Esperamos que estos recursos le resulten útiles y recuerde que siempre se puede comunicar con nuestro equipo del estudio para recibir ayuda y apoyo si lo necesita.

Seguramente ya haya recibido el paquete de bienvenida y el libro de recetas. Esa información también está disponible aquí si desea visitar alguno de los enlaces con solo un clic.

ENLACE

También incluimos este recurso de ayuda sobre cómo usar su tarjeta de regalo a continuación: ENLACE

¡Comencemos!

Clases disponibles este mes

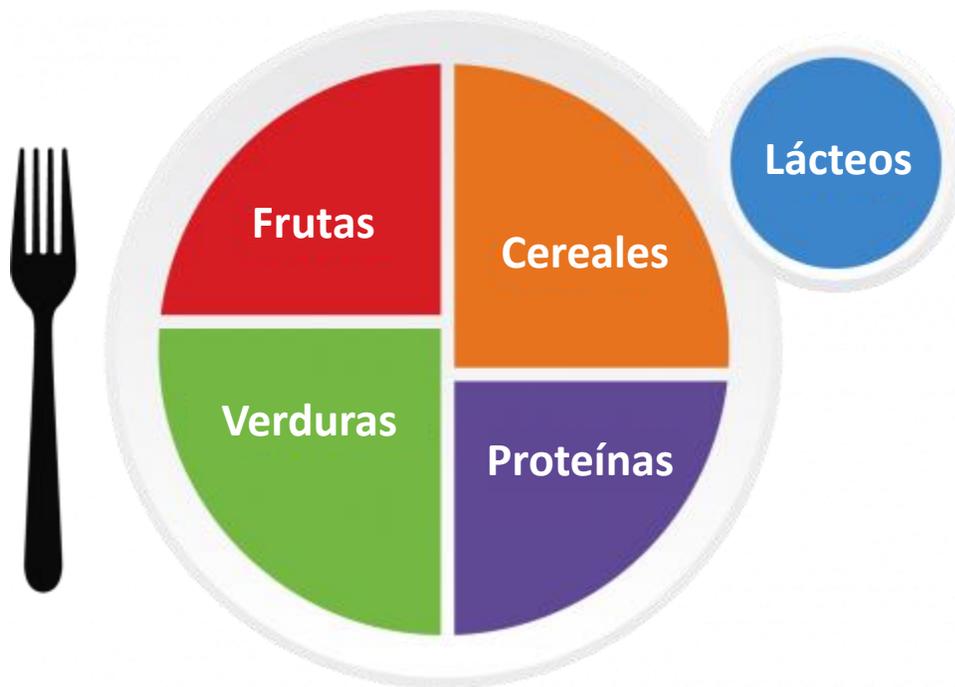
Expanded Food and Nutrition Education Program (Programa de Educación sobre Nutrición y Alimentos, EFNEP)

Clases con Salud Pública de Griffin

Departamento de Salud local

¿Desea trabajar individualmente con un instructor de salud? Solicite una remisión y lo programaremos para usted.

Introducción a MyPlate



MyPlate es la base de toda la educación nutricional que brindaremos durante este programa. Se trata de un marco general para la alimentación saludable que se basa en equilibrar los grupos de alimentos, se centra en los alimentos que fomentan la salud y el bienestar, y limita los alimentos e ingredientes que se asocian a las enfermedades. Esta es una guía general que le resulta útil a la mayoría de las personas.

Comience por lo más sencillo con MyPlate

Los beneficios de la alimentación saludable se incorporan con el tiempo, de a mordiscos. Los cambios pequeños son importantes. Comience por lo más sencillo con MyPlate.

Una rutina de alimentación saludable es importante en cada etapa de la vida. Puede tener efectos positivos que se acumulan con el tiempo. Es importante consumir una variedad de frutas, verduras, cereales, alimentos con proteínas y lácteos o productos alternativos de soja fortificada. Cuando decida qué comer o beber, elija opciones que estén llenas de nutrientes. Haga que cada mordisco cuente.

A continuación, encontrará algunos recursos para comenzar.

Videos rápidos:

[\(174\) MyPlate, MyWins: What's Your Healthy Eating Style? - YouTube](#)

[\(174\) MyPlate, MyWins: Real Solutions from Real Families - YouTube](#)

<https://cookingmatters.org/tips/#nutrition-basics>

Obtenga más información aquí: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate>

Obtenga más información sobre el objetivo de esta semana: MyPlate

Compre fácilmente con la aplicación MyPlate

https://www.myplate.gov/app/shopsimple?utm_source=shop-simple&utm_medium=redirect&utm_campaign=desktop-redirect

Comience por lo más sencillo con la aplicación MyPlate

https://www.myplate.gov/app/shopsimple?utm_source=shop-simple&utm_medium=redirect&utm_campaign=desktop-redirect

Para obtener más recetas, ¡pruebe esto!

Todos los meses compartiremos más recursos con usted para ayudarlo a encontrar nuevas maneras interesantes de comer sano y aprovechar la abundancia de productos. Para que podamos incluir determinadas recetas en nuestras publicaciones mensuales, deben cumplirse ciertos criterios. Las recetas deben centrarse en los alimentos que fomentan la salud y el bienestar, como las frutas y verduras, y limitar los ingredientes que sean menos saludables, como el sodio, las grasas saturadas y los azúcares.

Este mes lo alentamos a darle una oportunidad a este motor de búsqueda de recetas. Se trata de un recurso que nos proporciona el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Es muy útil porque puede buscar por palabra clave para encontrar una receta que se centre en un alimento específico que desee preparar o según la hora de comer. <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes?f%5B0%5D=program%3A128>

Otros recursos que le pueden gustar esta semana: hacer compras según un presupuesto

<https://cookingmatters.org/tips/#budget-hacks>

<https://snaped.fns.usda.gov/nutrition-education/nutrition-education-materials/eat-right-when-moneys-tight#:~:text=Eat%20Right%20When%20Money%27s%20Tight%20SNAP-Ed%20programs%20help,can%20put%20more%20healthy%20foods%20on%20the%20table>