

Subject: January Newsletter- Mushrooms

Hello and thank you for participating in the Griffin Hospital Produce Prescription Program!

Each month, we will send you a newsletter with a seasonal produce item that should be affordable, and you can often find locally grown at your local grocery store. Hope you enjoy some affordable, healthy and easy recipes featuring this month's produce highlight.

In January (and year-round), you can find mushrooms in the grocery store. Mushrooms are a good source of B vitamins which help the body produce energy. You can buy them in bulk and store them in a dry container in the refrigerator. They should last a few days if when you purchase them, they are dry, firm and don't have dark spots.

How to prepare mushrooms:

- Mushrooms can be sliced and added raw to salads
- Sautéed with olive oil or vegetable oil and your favorite seasoning, dressing or marinade.
- Roasted and stuffed with your favorite fillings

Check out these recipe links that highlight mushrooms:

<https://snapedny.org/recipes/mushroom-stroganoff/>

<https://www.mainesnap-ed.org/recipes/mushroom-bulgur-pilaf/>

<https://snapedny.org/recipes/herb-stuffed-mushrooms/>

Don't forget that if you don't like what you see here, Diabetes.Org has this searchable recipe filter that lets you search recipes by a variety of features. You can search for recipes by cuisine/regional preference: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

As always, if you have any questions or need support, please reach out to our team!

Subject: February Newsletter – Butternut Squash

Hello and thank you for participating in the Griffin Hospital Produce Prescription Program!

Each month, we will send you a newsletter with a seasonal produce item that should be affordable, and you can often find locally grown at your local grocery store. Hope you enjoy some affordable, healthy and easy recipes featuring this month's produce highlight.

In February (and year-round), you can find butternut squash in the grocery store. Butternut squash is a good source of vitamin A which is an anti-oxidant that is good for your overall health and your eyes! You can buy them in bulk when they are on sale and they will last a long time in a cool dark cabinet at room temperature.

How to prepare butternut squash:

- Peel, cut into cubes and roast toasted lightly in vegetable oil at 400 degrees
- Cut in half, remove the seeds and pulp and roast at 400 degrees flesh side down until fork tender
- Peeled, cubed and boiled/steamed

Check out these recipe links that highlight butternut squash:

<https://snapedny.org/recipes/butternut-squash-with-black-beans/>

<https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/holiday-roasted-butternut-squash>

<https://masnaped.org/recipes/butternut-squash-soup/>

Don't forget that if you don't like what you see here, Diabetes.Org has this searchable recipe filter that lets you search recipes by a variety of features. You can search for recipes by cuisine/regional preference:

<https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

As always, if you have any questions or need support, please reach out to our team!

Subject: March Newsletter – Onions

Hello and thank you for participating in the Griffin Hospital Produce Prescription Program!

Each month, we will send you a newsletter with a seasonal produce item that should be affordable, and you can often find locally grown at your local grocery store. Hope you enjoy some affordable, healthy and easy recipes featuring this month's produce highlight.

In March (and year-round), you can find onions the grocery store. Onions are an edible bulb that grow under the soil. They store well in a cool dark place and that is why you can find them in the grocery store when things aren't growing much in the cold CT climate. Onions are a good source of B vitamins which help your cells grow and stay healthy. They contain vitamin C which is good for our immune system and healing. They also have lots of fiber which is good for digestion. Onions are considered an aromatic vegetable, they are commonly used to flavor dishes and can be chopped small and add flavor to most dishes in most cultures. You can buy them in bulk when they are on sale and they will last a long time in a cool dark cabinet at room temperature.

How to prepare onions:

- Cut off stem and root of onion, remove outer skin, cut in half and lay each side on the flat side to slice or chop
- When you need only a small portion of an onion, do not peel the whole onion. Cut off the size you need and peel it. The remainder will keep longer in the refrigerator with the skin on.
- To make them last you can make pickled onions which are a delicious addition to many dishes

Check out these recipe links that highlight Onions:

<https://www.mainesnap-ed.org/recipes/sauteed-onions/>

<https://eatfresh.org/recipe/side-dish/quick-pickled-onions>

<https://eatfresh.org/recipe/soups/french-onion-soup>

Don't forget that if you don't like what you see here, Diabetes.Org has this searchable recipe filter that lets you search recipes by a variety of features. You can search for recipes by cuisine/regional preference:

<https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

As always, if you have any questions or need support, please reach out to our team!

Subject: April Newsletter- Hot house tomatoes

Hello and thank you for participating in the Griffin Hospital Produce Prescription Program!

Each month, we will send you a newsletter with a seasonal produce item that should be affordable, and you can often find locally grown at your local grocery store. Hope you enjoy some affordable, healthy and easy recipes featuring this month's produce highlight.

In April (and year-round), you can find hot house tomatoes the grocery store. Tomatoes (although botanists will claim it is a fruit) is a versatile vegetable. They are high in lycopene an antioxidant that helps keep your heart and immune system healthy. Tomatoes come in every size and color and because they can be grown so well in green houses can be purchased year round. When you are shopping look for bright colors with shiny skin, they should be soft, yet firm and heavy for their size. Smell is the best indicator or how fresh one is so give it a sniff!

Tomatoes in your kitchen:

- Keep your tomatoes at room temperature and use within a few days
- Refrigerate only when overripe to slow down spoilage
- Store unwashed and avoid stacking to prevent bruising
- Tomatoes can be sliced and added to sandwiches
- Diced and made into salsa or dips
- Or roasted whole and eaten or blended into sauce

Check out these recipe links that highlight Tomatoes:

<https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/roasted-tomatoes-herbs>

<https://snapedny.org/recipes/tomato-bruschetta/>

<https://www.mainesnap-ed.org/recipes/quick-tomato-pasta-sauce/>

<https://masnaped.org/recipes/salsa-fresca/>

Don't forget that if you don't like what you see here, Diabetes.Org has this searchable recipe filter that lets you search recipes by a variety of features. You can search for recipes by cuisine/regional preference:

<https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

As always, if you have any questions or need support, please reach out to our team!

Subject: May Newsletter- Spinach

Hello and thank you for participating in the Griffin Hospital Produce Prescription Program!

Each month, we will send you a newsletter with a seasonal produce item that should be affordable, and you can often find locally grown at your local grocery store. Hope you enjoy some affordable, healthy and easy recipes featuring this month's produce highlight.

In May (and year-round), you can find spinach in the grocery store. Spinach is a very versatile leafy green with a long growing season in CT. Spinach provides a low calorie, nutrient dense option to add to many different recipes, or to use in a simple salad. Spinach is a good to excellent source of vitamins A, C, and folate, as well as minerals such as manganese, magnesium, calcium, zinc, and iron.

Spinach should be stored in your refrigerator in a clean dry container. Adding a paper towel or clean cloth can make it last longer by keeping extra moisture away from the fragile leaves.

Spinach in your kitchen:

- Wash and eat in salads, wraps or sandwiches
- Sautee and use as a side dish or with stir fries
- Add to soups, stews and smoothies

Check out these recipe links that highlight Spinach:

<https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/spinach-squares>

<https://masnaped.org/recipes/spinach-salad-with-raisins-and-walnuts-2/>

<https://snapedny.org/recipes/spring-green-salad/>

<https://www.mainesnap-ed.org/recipes/spinach-pasta-salad/>

<https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/lemon-spinach>

Don't forget that if you don't like what you see here, Diabetes.Org has this searchable recipe filter that lets you search recipes by a variety of features. You can search for recipes by cuisine/regional preference:

<https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

As always, if you have any questions or need support, please reach out to our team!

Subject: June Newsletter

Hello and thank you for participating in the Griffin Hospital Produce Prescription Program!

Each month, we will send you a newsletter with a seasonal produce item that should be affordable, and you can often find locally grown at your local grocery store. Hope you enjoy some affordable, healthy and easy recipes featuring this month's produce highlight.

In June (and year-round), you can find beets in the grocery store. Beets are a beautiful dark reddish purple leafy vegetable (though sometimes you can find golden or orange beets too). When you are shopping for beets choose ones that are firm with smooth skins and not wilted leaves if the leaves are still attached (you can sauté those and eat them too!). Smaller beets are more tender and sweet.

To store beets, remove leaves, leaving about an inch of the stems. Use leaves as greens- raw or cooked. Store roots in a plastic bag in refrigerator for up to 3 weeks. Wash before cooking. Beets are naturally fat free, low in sodium and a good source of both copper and manganese. Eating a variety of colors of fruits and vegetables ensures you get a variety of nutrients and beets certainly have a unique and vibrant color.

Beets are versatile:

- Boil them and add them to baked goods in lieu of pumpkin or sweet potato for a great red color
- Roast them and eat them hot or cold as a salad topping
- Sauté the greens as a tasty side dish

Check out these recipe links that highlight beets :

<https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/sauteed-beet-greens>

<https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/leaf-finger-salad>

<https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/easy-beet-salad>

<https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/beet-and-tomato-soup>

<https://snapedny.org/recipes/roasted-beet-salad/>

You can even add them to desserts, check out this red velvet cake where the color comes from beets!

<https://www.food.com/recipe/red-velvet-beet-cake-531170>

Don't forget that if you don't like what you see here, Diabetes.Org has this searchable recipe filter that lets you search recipes by a variety of features. You can search for recipes by cuisine/regional preference:

<https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

As always, if you have any questions or need support, please reach out to our team!

Subject: July Newsletter

Hello and thank you for participating in the Griffin Hospital Produce Prescription Program!

Each month, we will send you a newsletter with a seasonal produce item that should be affordable, and you can often find locally grown at your local grocery store. Hope you enjoy some affordable, healthy and easy recipes featuring this month's produce highlight.

In July (and year-round), you can find blueberries in the grocery store. Blueberries are available fresh, frozen, canned and dried for nutrition and convenience. If selecting fresh, choose firm, plump, dry blueberries with dusty blue color. Blueberries are a beautiful dark blue color and these are high in manganese, fiber, vitamin C and copper.

Blueberries should be stored dry (so if you wash them before refrigerating dry them well) in the fridge for 10+ days. They can also be frozen for later use.

Eating!

- Blueberries make a great snack by the handful
- Addition to yogurt or cereal
- Added to smoothies
- Eaten frozen
- Added sweetness on savory salads
- Added to pancakes or oatmeal

Check out these recipe links that highlight blueberries :

- <https://snaped.fns.usda.gov/nutrition-education/snap-ed-recipes/summer-recipes#recipe-2525>
- <https://www.uaex.uada.edu/life-skills-wellness/food-nutrition/eating-well/arkansas-foods-blog/posts/blueberry%20pancakes.aspx>
- <https://www.snap4ct.org/banana-blueberry-breakfast-quinoa.html>
- <https://www.snap4ct.org/fruit-yogurt-parfait.html>

Don't forget that if you don't like what you see here, Diabetes.Org has this searchable recipe filter that lets you search recipes by a variety of features. You can search for recipes by cuisine/regional preference: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Also, this is a fun summer food cookbook: <https://snaped.fns.usda.gov/nutrition-education/snap-ed-recipes/summer-recipes>

As always, if you have any questions or need support, please reach out to our team!

Subject: August Newsletter

Hello and thank you for participating in the Griffin Hospital Produce Prescription Program!

Each month, we will send you a newsletter with a seasonal produce item that should be affordable, and you can often find locally grown at your local grocery store. Hope you enjoy some affordable, healthy and easy recipes featuring this month's produce highlight.

In August (and year-round), you can find cucumbers in the grocery store. Cucumbers are a light and refreshing summer vegetables that is sweet, crisp and mild in flavor. Choose cucumbers with a dark green color that are heavy for their size. Sometimes, you might be able to get summer, locally grown varieties that are white or yellow too. Cucumbers are high in fiber.

Cucumbers should be stored in the refrigerator in the crisper drawer if you have one.

Eating!

- Sliced plain or with dip
- Added to water
- On salad
- With the center scooped out for tuna or egg salad (cucumber boats)

Check out these recipe links that highlight Cucumbers:

- <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/cucumber-salad>
- <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/cucumber-yogurt-dip>
- <https://www.blessthismessplease.com/quick-pickled-cucumbers/>
- <https://snapedny.org/recipes/cucumber-berry-salad/>
- <https://snapedny.org/recipes/simple-mexican-salad/>
- <https://emilykylenutrition.com/tuna-salad-cucumber-boat/>

Don't forget that if you don't like what you see here, Diabetes.Org has this searchable recipe filter that lets you search recipes by a variety of features. You can search for recipes by cuisine/regional preference: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Also, this is a fun summer food cookbook: <https://snaped.fns.usda.gov/nutrition-education/snap-ed-recipes/summer-recipes>

As always, if you have any questions or need support, please reach out to our team!

Subject: September Newsletter

Hello and thank you for participating in the Griffin Hospital Produce Prescription Program!

Each month, we will send you a newsletter with a seasonal produce item that should be affordable, and you can often find locally grown at your local grocery store. Hope you enjoy some affordable, healthy and easy recipes featuring this month's produce highlight.

In September (and year-round), you can find Apples in the grocery store. Apples come in a bunch of different varieties and you should sample a bunch to find what you like most for you and your household. You might find, honey crisps, granny smith, gala, fuji, pink lady or mcintosh at the store right now.

Apples are a good source of fiber and are fat and sodium free. You can store fresh apples at room temperature for a week or more and even longer in the fridge.

Eating!

- Chopped as a sweet salad or chutney
- As apple sauce
- With a yogurt or peanut butter dip
- Added to stir-fry
- Baked
- Or whole and on the go!

Check out these recipe links that highlight Apples:

- <https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/microwave-baked-apples>
- <https://www.mainesnap-ed.org/recipes/not-your-everyday-apples/>
- <https://masnaped.org/recipes/fresh-fruit-with-cinnamon-yogurt-dip/>
- <https://snapedny.org/recipes/apple-salad/>
- <https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/homemade-applesauce>
- <https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/apple-salad>
- <https://snapedny.org/recipes/harvest-kale-apple-salad/>

Don't forget that if you don't like what you see here, Diabetes.Org has this searchable recipe filter that lets you search recipes by a variety of features. You can search for recipes by cuisine/regional preference: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

As always, if you have any questions or need support, please reach out to our team!

Subject: October Newsletter

Hello and thank you for participating in the Griffin Hospital Produce Prescription Program!

Each month, we will send you a newsletter with a seasonal produce item that should be affordable, and you can often find locally grown at your local grocery store. Hope you enjoy some affordable, healthy and easy recipes featuring this month's produce highlight.

In October (and year-round), you can find Cauliflower in the grocery store. Cauliflower (and broccoli) are flowering members of the cabbage family. Other cabbage family members include Brussels sprouts, cabbage, and turnips. Together, they are known as cruciferous vegetables. Cruciferous vegetables have many health benefits and like other fruits and vegetables are associated with less disease and better health.

Cauliflower is a great source of vitamin C, potassium and fiber.

When you are selecting a cauliflower, they should be solid, heavy, and unblemished, and should have fresh green leaves. You can sometimes find purple, green and orange cauliflower at the store, check those out! Cauliflower may be cooked whole or broken into flowerets (that look like little trees). When cooking cauliflower you can add milk or lemon juice to maintain the brightness. Recently, many people rice cauliflower and use it to add more veggies to rice dishes or reduce the carbohydrate intake. Cauliflower can be made into a variety of fun recipes.

Eating!

- Raw on it's own or with dip
- Steamed with spices or marinades of your choice
- Boiled longer for softer or shorter for crispier
- You can even cook a whole cauliflower and add seasoning (you might boil in veggie stock for more flavor). A whole cauliflower, about 1 1/2 pounds, will take 10 to 15 minutes. (Cook head down to keep underwater.) Cauliflower and broccoli flowerets will take 3 to 6 minutes. Broccoli stems will take 1 to 2 minutes longer than flowerets, so begin cooking them first.

Check out these recipe links that highlight Cauliflower:

- <https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/roasted-cauliflower>
- <https://snapedny.org/recipes/buffalo-cauliflower-bites/>
- <https://www.yummly.com/recipe/Roasted-Whole-Cauliflower-9024559>
- <https://masnaped.org/recipes/parmesan-yogurt-dip-with-carrots/> (try this dip with cauliflower too)

Don't forget that if you don't like what you see here, Diabetes.Org has this searchable recipe filter that lets you search recipes by a variety of features. You can search for recipes by cuisine/regional preference: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

As always, if you have any questions or need support, please reach out to our team!

Subject: November Newsletter

Hello and thank you for participating in the Griffin Hospital Produce Prescription Program!

Each month, we will send you a newsletter with a seasonal produce item that should be affordable, and you can often find locally grown at your local grocery store. Hope you enjoy some affordable, healthy and easy recipes featuring this month's produce highlight.

In November (and year-round if you get it canned), you can find pumpkin in the grocery store. Pumpkins come in a few different varieties but the sugar variety are best for cooking and eating their seeds.

Pumpkins are high in fiber and an excellent source of vitamin A which is good for your vision.

Eating!

- Pumpkin can be roasted and prepared to be sweet or savory
- Boiled and pureed into soups or sauces
- Seeds can be roasted and added as toppings or a snack
- Added into baked goods

Check out these recipe links that highlight Pumpkin:

- <https://snapedny.org/recipes/pumpkin-pudding/>
- mainesnap-ed.org/recipes/sweet-potato-pumpkin-soup/
- <https://www.mainesnap-ed.org/recipes/pumpkin-ricotta-stuffed-shells/>
- <https://masnaped.org/recipes/perfect-pumpkin-pancakes/>
- <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/roasted-pumpkin-seed-snack-mix>

Don't forget that if you don't like what you see here, Diabetes.Org has this searchable recipe filter that lets you search recipes by a variety of features. You can search for recipes by cuisine/regional preference: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

As always, if you have any questions or need support, please reach out to our team!

Subject: December Newsletter

Hello and thank you for participating in the Griffin Hospital Produce Prescription Program!

Each month, we will send you a newsletter with a seasonal produce item that should be affordable, and you can often find locally grown at your local grocery store. Hope you enjoy some affordable, healthy and easy recipes featuring this month's produce highlight.

In December (and year-round), you can find cabbage in the grocery store. Cabbage are a versatile vegetable that is commonly used in salads or cooked in savory dishes. Look for solid, heavy heads of cabbage. Avoid cabbage that has discolored veins or worm damage. Keep cabbage cold in the fridge and it can last a while.

Eating!

- Cabbage can be steamed, baked, or eaten raw.
- Cut up any type of cabbage, drizzle it with lemon juice, and add a little salt for a mid-day snack.
- Toss some thinly sliced cabbage into pasta sauce.
- Add cabbage to soups, stews, and stir fries.
- Add extra crunch to salads, soups, wraps, or sandwiches by topping them off with thinly sliced raw cabbage.

Check out these recipe links that highlight Cabbage:

- <https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/cabbage-stir-fry>
- <https://snapedny.org/recipes/cabbage-salad/>
- <https://masnaped.org/recipes/turkey-stuffed-cabbage/>

Don't forget that if you don't like what you see here, Diabetes.Org has this searchable recipe filter that lets you search recipes by a variety of features. You can search for recipes by cuisine/regional preference: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

As always, if you have any questions or need support, please reach out to our team!

Subject: Month 1, Welcome!!

Hello and Welcome to the Griffin Hospital Produce Prescription Program!

As you know you are enrolled in this program because you have either diabetes or pre-diabetes, are a beneficiary of Medicaid or the SNAP program and a patient of Griffin Faculty Practices or Griffin Hospital. Over the course of the next 6 months, you and your family will have access to at least \$40 a month to purchase produce (fresh fruits and vegetables) in addition to all the other things your family or household typically purchases. It is our hope that these monthly emails will be a chance for you to have access to some additional resources and to learn about healthy eating and other strategies to improve your health and wellbeing.

Each month, we will send you a summary of the classes being offered for nutrition education or diabetes management either through the hospital or in the Valley. We will also send you online resources like recipes for preparing health meals, particularly those that emphasize fruits and vegetables and quick videos, websites, pages or social media content to help you lead a healthy life! We hope you find these resources helpful and remember, you can always reach out to our study team for help and support if you need it!

Hopefully you have already received the welcome packet and recipe book but that information is also available right here if you would like to follow any of the weblinks with a simple click.

[LINK](#)

We also are including this how to use your gift card support resource here: [LINK](#)

Let's get started!

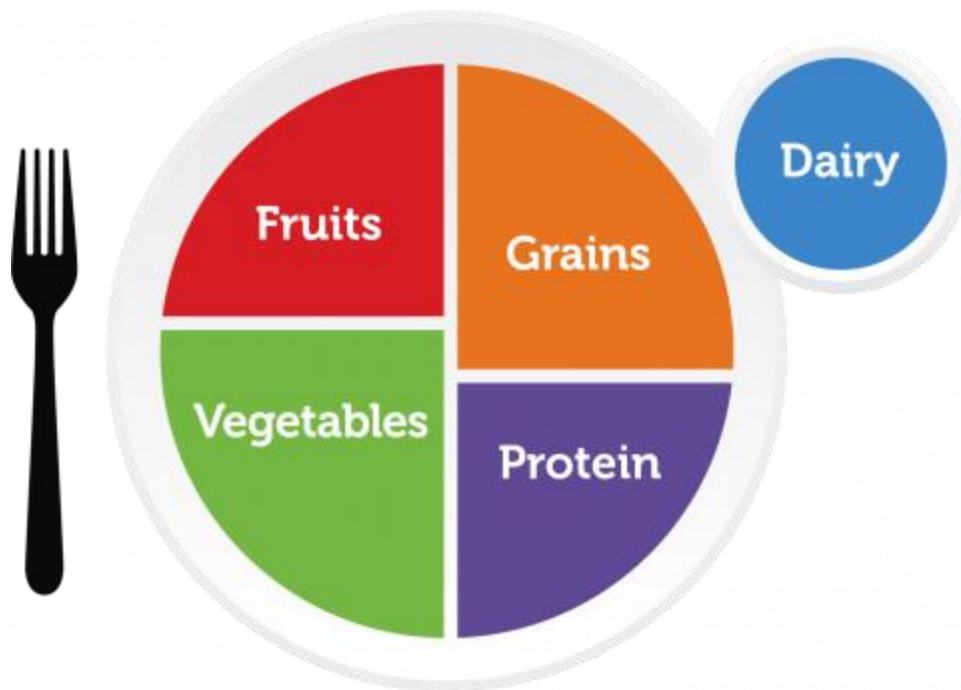
Classes available this month

EFNEP @

Classes with Griffin Population Health

Local Health Department

Want to work 1 on 1 with a health coach? Please ask for a referral and we will set you up!



My plate is the basis of all the nutrition education that we will offer throughout this program. It is a general framework for healthy eating rooted in balancing the food groups and focusing on the foods that promote health and well-being and limiting the foods and ingredients that are associated with diseases. This is a general guide that works well for most people.

Start Simple with MyPlate

The benefits of healthy eating add up over time, bite by bite. Small changes matter. *Start Simple with MyPlate.*

A healthy eating routine is important at every stage of life. It can have positive effects that add up over time. It's important to eat a variety of fruits, vegetables, grains, protein foods, and dairy or fortified soy alternatives. When deciding what to eat or drink, choose options that are full of nutrients. Make every bite count.

Here's some resources to get started!

Quick Videos:

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

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

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

Learn more here: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate>

Learn more about this week's focus, MyPlate

My Plate Shop Simple with MyPlate App

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

Start Simple with MyPlate App

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

To find more recipes try this!

Each and every month we will share with you more resources to help you find new and exciting ways to eat healthy and enjoy that abundance of produce. For us to include recipes in our monthly shares they need to meet certain criteria. They should focus on foods that promote health and wellbeing, like fruits and vegetables and limit ingredients that are less healthful like sodium, saturated fat and sugar.

This month we encourage you to give this recipe search engine a try! It's brought to us by the US Department of Agriculture. We like this resource because you can search by key term to find a recipe focusing on a food you are looking to prepare, or by mealtime. <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes?f%5B0%5D=program%3A128>

Other resources you might like- this week... shopping on a budget

<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.>

Subject: Month 2, Focus on Fruits and Vary your Veggies!!

Hello and thanks for participating in the Griffin Hospital Produce Prescription Program!

Now you are well on your way, using those fruit and vegetable gift each month and seeing your household enjoy more fruits and vegetables. Last month, we shared with you resources on MyPlate. This week we are going to focus on two of those 5 food groups, Fruits and Vegetables

Just like last month, below is an assortment of resources and opportunities that might be helpful to you and your family.

Let's get started!

Classes available this month

EFNEP @

Classes with Griffin Population Health

Local Health Department

Want to work 1 on 1 with a health coach? Please ask for a referral and we will set you up!

An Introduction to Fruits and Vegetables as Food Groups

Focus on whole fruits.

What foods are in the Fruit Group?

The Fruit Group includes all fruits and 100% fruit juice. Fruits may be fresh, frozen, canned, or dried/dehydrated. Fruits can be eaten whole, cut up, pureed (mashed), or cooked. At least half of the recommended amount of fruit eaten should come from whole fruit, rather than 100% fruit juice.

Vary your veggies.

What foods are in the Vegetable Group?

Any vegetable or 100% vegetable juice counts as part of the Vegetable Group. Vegetables may be raw or cooked and can be fresh, frozen, canned, or dried. They can be whole, cut-up, or mashed.

Vegetables are organized into 5 subgroups based on their nutrients: dark green; red and orange; beans, peas, and lentils; starchy; and other vegetables.

Learn more about this week's focus, Fruits and Vegetables

Why is it important to eat fruit?

Eating fruit has many health benefits. People who eat fruits and vegetables as part of an overall diet may lower their risk for certain diseases. Fruits provide nutrients needed to maintain your health and body.

Health Benefits

All food and beverage choices matter. Focus on variety, amount, and nutrition.

- Eating foods such as fruits that are lower in calories per cup, instead of other higher calorie foods, may help lower overall calorie intake.
- Eating a diet rich in fruits and vegetables as part of an overall healthy diet may reduce the risk for heart disease, including heart attack and stroke.
- Eating a diet rich in fruits and vegetables as part of an overall healthy diet may protect against certain types of cancers.
- Adding fruit can help increase the amount of fiber and potassium we eat. These are important nutrients that many people do not get enough of.

Why is it important to eat vegetables?

Eating vegetables provides health benefits. People who eat fruits and vegetables as part of an overall healthy diet are likely to have a reduced risk of some diseases. Vegetables provide nutrients vital for the health and maintenance of the body.

Health Benefits

All food and beverage choices matter. Focus on variety, amount, and nutrition.

- As part of an overall healthy diet, eating foods lower in calories per cup, such as vegetables, instead of higher-calorie food may help you lower your calorie intake.
- Eating a diet rich in vegetables and fruits as part of an overall healthy diet may reduce the risk for heart disease, including heart attack and stroke.

- Eating a diet rich in vegetables and fruits as part of an overall healthy diet may protect against certain types of cancers.
- Adding vegetables helps increase fiber and potassium, which many Americans do not get enough of.

To find more recipes try this!

Each and every month we will share with you more resources to help you find new and exciting ways to eat healthy and enjoy that abundance of produce. For us to include recipes in our monthly shares they need to meet certain criteria. They should focus on foods that promote health and wellbeing, like fruits and vegetables and limit ingredients that are less healthful like sodium, saturated fat and sugar.

This month we encourage you to give this recipe search engine a try! It's brought to us by Connecticut's SNAP Ed. We like this resource because you can search by food category/group.

<https://www.snap4ct.org/recipes.html>

Other resources you might like- this week... simple swaps to make recipes work for you

Simple swaps:

<https://cookingmatters.org/tips/#simple-swaps>

<https://masnaped.org/featured-video/simple-swaps-for-delicious-meals/>Fruit and Veg swaps:
https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrErN0wKv5jEilSj3dXNyoA;_ylu=Y29sbwNiZjEEcG9zAzYEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1677630129/RO=10/RU=https%3a%2f%2fextension.usu.edu%2ffscreate%2ffiles%2f2017-18-staff%2fCF%20Fruit%20Veggie%20Swaps.pdf/RK=2/RS=ZZOCmWQYRwaiipyIT1q41.pm4n8-

Subject: Month 3, foods to limit or avoid, sugar, saturated fat and sodium!!

Hello and thanks for participating in the Griffin Hospital Produce Prescription Program!

Now you are well on your way, using those fruit and vegetable gift cards each month and seeing your household enjoy more fruits and vegetables. Last month, we shared with you resources on fruits and vegetables. This week we are going to food components to avoid or limit like saturated fat, sodium and added salt.

Just like last month, below is an assortment of resources and opportunities that might be helpful to you and your family.

Let's get started!

Classes available this month

EFNEP @

Classes with Griffin Population Health

Local Health Department

Want to work 1 on 1 with a health coach? Please ask for a referral and we will set you up!

Foods to limit or avoid

My plate is the basis of all the nutrition education that we will offer throughout this program. It is a general framework for healthy eating rooted in balancing the food groups and focusing on the foods that promote health and well-being and limiting the foods and ingredients that are associated with diseases. This is a general guide that works well for most people. Here's some resources to get started! The food components most commonly associated with diseases, like diabetes and heart disease are saturated fat, added sugar and sodium. This week we will give you an overview of these components and give you tips on how to limit these foods.

Learn more about this week's focus, Fat, Sodium and Sugar

Rethink Fats:

Check the label first

Read the [Nutrition Facts label](#) on packaged foods. Choose products that are lower in saturated fat, since these types of fat are less healthy.

Eat foods with healthy fats

Eat nuts, seeds, and fatty fish like tuna, salmon, and sardines. These foods, as well as vegetable oils like olive and canola, are good sources of unsaturated fat – a healthier fat option.

Limit saturated fat

Build meals around protein foods that are naturally low in saturated fat such as beans, peas, and lentils, as well as soy foods, skinless chicken, seafood, and lean meats.

Skimp on "solid fats"

"Solid fats" such as butter, shortening, and fat from meats are high in unhealthy saturated fats. Switch to olive or canola oil for cooking and trim the fat when possible.

Swap the spread

Switch from butter and cream cheese on your toast to a nut butter or a spread of avocado and a squeeze of lemon. These spread options contain healthier fats.

Customize your order

Order baked or steamed options instead of fried foods, especially deep-fried foods. A dash of hot sauce or a spoonful of salsa adds flavor without adding fat.

Be Salt Smart

Read the label

The [Nutrition Facts label](#) shows you how much sodium is in packaged foods. Choose lower sodium foods – especially if you have high blood pressure, diabetes, or kidney disease.

Eat fruits and veggies

Enjoy a variety of fresh and frozen fruits and vegetables – almost all of them are naturally low in sodium. Look for canned vegetables labeled “no added salt.”

Look for cue words

Items that are “pickled,” “brined,” or “cured” tend to be high in sodium. Include these foods in your meals sparingly.

Put together meals at home

Making your own meals gives you more control over the salt you eat. Taste your food before adding salt from the shaker.

Go easy on the sauce

Be mindful of how much sauce, gravy, salsa, ketchup, soy sauce, marinade, or dressing you're using. The sodium from these can add up quickly.

Spice it up

Flavor your foods with fresh or dried herbs and spices instead of salt. Pick spice blends that do not list salt or sodium on the ingredient list.

Cut back on added sugar

Think about your drinks

Balance your meal by drinking water instead of sugary drinks like soda, lemonade, or sports drinks. Try some sparkling water with a lemon wedge or a small piece of fresh fruit.

Enjoy a sprinkle or two

Skip the sugar and top your coffee with a dash of cinnamon, nutmeg, or cocoa powder instead. This adds a little variety to the flavor of your coffee.

Satisfy your sweet tooth

Indulge in a naturally sweet dessert – fruit! Enjoy a fresh fruit salad, baked apples with cinnamon, or a piece of fruit right out of the fridge.

Split the sweets

Share dessert with a friend. Half a pastry or slice of cake means only half the added sugars (and calories) for each of you.

Pick lower-sugar options

Choose packaged foods that have less or no added sugars such as plain low-fat or fat-free yogurt, unsweetened applesauce, or canned fruit packed in its own juice or water.

Check the label

Added sugars are now prominently displayed on the [Nutrition Facts label](#) of packaged foods. Use this information to compare added sugars on similar products. Keep in mind that there are many names for added sugars, such as fructose, dextrose, maple syrup, and cane juice

To find more recipes try this!

Each and every month we will share with you more resources to help you find new and exciting ways to eat healthy and enjoy that abundance of produce. For us to include recipes in our monthly shares they need to meet certain criteria. They should focus on foods that promote health and wellbeing, like fruits and vegetables and limit ingredients that are less healthful like sodium, saturated fat and sugar.

This month we encourage you to give this recipe search engine a try! It's brought to us by Maine's SNAP-ed Department. We like this resource because it is searchable.

<https://www.mainesnap-ed.org/cook/recipe/>

Other resources you might like- this week... cooking basics

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

<https://snaped.fns.usda.gov/nutrition-education/nutrition-education-materials/cooking>

- Microwave cooking resources
 - o <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes?f%5B0%5D=equipment%3A79&node=18226>
 - o Microwave safety: <https://www.fsis.usda.gov/node/3355>
- Meal Prep:
 - o <https://www.ksre.k-state.edu/humannutrition/nutrition-topics/eatingwell-budget/makeaheadmeals.html>
- No cook recipes:
 - o <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes?f%5B0%5D=equipment%3A76>

Subject: Month 4, Wholesome Whole Grains!!

Hello and thanks for participating in the Griffin Hospital Produce Prescription Program!

We hope you are enjoying using those fruit and vegetable gift cards each month. Last month, we shared with you resources on food components to limit or avoid, looking out for those food labels. This week we are going to focus on a new food group, whole grains.

Just like last month, below is an assortment of resources and opportunities that might be helpful to you and your family.

Let's get started!

Classes available this month

EFNEP @

Classes with Griffin Population Health

Local Health Department

Want to work 1 on 1 with a health coach? Please ask for a referral and we will set you up!

An Introduction to Whole Grains

Make half your grains whole grains.

What foods are in the Grains Group?

Foods made from wheat, rice, oats, cornmeal, barley, or another cereal grain is a grain product. Bread, pasta, breakfast cereals, grits, and tortillas are examples of grain products. Foods such as popcorn, rice, and oatmeal are also included in the Grains Group.

Grains have two subgroups: whole grains and refined grains.

Whole grains have the entire grain kernel, which includes the bran, germ, and endosperm. Some whole-grain examples are whole-wheat flour, bulgur (cracked wheat), oatmeal, and brown rice.

Refined grains have been milled, a process that removes the bran and germ. This is done to give grains a finer texture and improve their shelf life. But it also removes dietary fiber, iron, and many B vitamins.

Some examples of refined grain products are white flour, corn grits, white bread, and white rice.

Refined grains should be enriched. This means adding back certain B vitamins (thiamin, riboflavin, niacin, folic acid) and iron. However, fiber is not added back to enriched grains. Check the ingredient list on refined grain products. The word "enriched" should appear in the grain name.

Some food products are made from mixtures of whole grains and refined grains. Only foods that are made with 100% whole grains are considered a whole grain food.

[Learn more about this week's focus, MyPlate](#)

Health Benefits

All food and beverage choices matter. Focus on variety, amount, and nutrition.

- Eating whole grains as part of a healthy diet may reduce the risk of getting heart disease.
- Eating whole grain foods that have fiber, as part of an overall healthy diet, can support healthy digestion.
- Eating whole grains, as part of an overall healthy diet, may help with weight management.
- Eating grain products with folate before and during pregnancy as part of an overall healthy diet helps prevent neural tube defects. Neural tube defects are birth defects of the brain, spine, or spinal cord.

Options for whole grains: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/food-group-gallery#grains>

[To find more recipes try this!](#)

Each and every month we will share with you more resources to help you find new and exciting ways to eat healthy and enjoy that abundance of produce. For us to include recipes in our monthly shares they need to meet certain criteria. They should focus on foods that promote health and wellbeing, like fruits and vegetables and limit ingredients that are less healthful like sodium, saturated fat and sugar.

This month we encourage you to give this recipe search engine a try! It's brought to us by Cooking Matters. We like this resource because you can search by meals, recipe type and dietary restrictions.

[Other resources you might like- this week...timesavers in the kitchen](#)

Time Savers:

<https://cookingmatters.org/tips/#time-savers>

videos: <https://www.youtube.com/watch?v=QLJjopG1a9Y>

Subject: Month 5, Powerful proteins!!

Hello and thanks for participating in the Griffin Hospital Produce Prescription Program!

We hope you are enjoying using those fruit and vegetable gift cards each month. Last month, we shared with you resources on whole grains. This week we are going to focus on a new food group, Proteins.

Just like last month, below is an assortment of resources and opportunities that might be helpful to you and your family.

Let's get started!

Classes available this month

EFNEP @

Classes with Griffin Population Health

Local Health Department

Want to work 1 on 1 with a health coach? Please ask for a referral and we will set you up!

An Introduction to Proteins

Vary your protein routine.

What foods are in the Protein Foods Group?

Protein Foods include all foods made from seafood; meat, poultry, and eggs; beans, peas, lentils; and nuts, seeds, and soy products. Beans, peas, and lentils are also part of the Vegetable Group. To learn more, visit the [Beans, Peas, and Lentils page](#).

Eat a variety of protein foods to get more of the nutrients your body needs. Meat and poultry choices should be lean or low-fat, like 93% lean ground beef, pork loin, and skinless chicken breasts. Choose seafood options that are higher in healthy fatty acids (called omega-3s) and lower in methylmercury, such as salmon, anchovies, and trout.

If you are vegetarian or vegan, the advice to eat meat, poultry, and seafood does not apply to you. Vegetarian protein options include beans, peas, and lentils, nuts, seeds, and soy products.

Learn more about this week's focus, Protein

Health Benefits

- Proteins function as building blocks for bones, muscles, cartilage, skin, and blood. They are also building blocks for enzymes, hormones, and vitamins. Proteins are one of three nutrients that provide calories (the others are fat and carbohydrates).
- Nutrients provided by various protein foods can differ. Varying your protein food choices can provide your body with a range of nutrients designed to keep your body functioning well. B vitamins help build tissue and aid in forming red blood cells. Iron can prevent anemia. Magnesium helps build bones and supports muscle function. Zinc can support your immune systems.
- EPA and DHA are omega-3 fatty acids found in varying amounts in seafood. Eating 8 ounces per week of seafood may help reduce the risk for heart disease.

Why is it important to eat a variety of seafood each week?

Seafood contains a range of nutrients, notably the omega-3 fatty acids, EPA and DHA. Eating about 8 ounces per week of a variety of seafood, the amount recommended for many adults, as part of a healthy diet, can support health. Some types of fish, such as salmon and trout are also natural sources of vitamin D, a nutrient that many people don't get enough of.

Seafood varieties commonly consumed in the United States that are higher in EPA and DHA and lower in a type of mercury, in the form of methylmercury, include salmon, anchovies, sardines, Pacific oysters, and trout. The amount of recommended seafood varies based on age, weight, and level of physical activity. The U.S. Food and Drug Administration and the U.S. Environmental Protection Agency provide joint advice to limit methylmercury exposure from seafood for women who might become pregnant or who are pregnant or lactating and young children. See [Advice About Eating Fish](#) for more information.

Vegetarian Choices in the Protein Foods Group

Vegetarians get enough protein from this group as long as the variety and amounts of foods selected are adequate. Protein sources from the Protein Foods Group for vegetarians include eggs (for ovo-vegetarians), beans, peas, and lentils, nuts and seeds (including nut and seed butters), and soy products (tofu, tempeh). For more information on beans, peas, and lentils, see [Beans, Peas, and Lentils are Unique Foods](#)

To find more recipes try this!

Each and every month we will share with you more resources to help you find new and exciting ways to eat healthy and enjoy that abundance of produce. For us to include recipes in our monthly shares they need to meet certain criteria. They should focus on foods that promote health and wellbeing, like fruits and vegetables and limit ingredients that are less healthful like sodium, saturated fat and sugar.

This month we encourage you to give this recipe search engine a try! It's brought to us by Cooking Light. We like this resource because they have unique and creative recipes and not too many fancy ingredients. <https://www.cookinglight.com/food/everyday-menus/healthy-budget-recipes?slide=131320#131320>

Other resources you might like- this week... tech help with healthy eating

Many people find that the simple act of keeping track of what they eat each day helps them make healthier choices and simple improvements to their diets by studying their own patterns. You might want to consider using a diet tracker like:

<https://www.myfitnesspal.com/>

Live strong has an article comparing the tracking apps: <https://www.livestrong.com/article/13716393-the-3-best-free-calorie-counter-apps-to-keep-your-diet-on-track/>

Subject: Month 6 delicious dairy and the beginning of the next phase!!

Hello and thanks for participating in the Griffin Hospital Produce Prescription Program!

We are sad to say that this is the last of the 6 months of the Produce Prescription Program. We would like to stay in touch with you and follow up 3 months after this program has ended to see how you are doing so please look out for emails and calls from us in XXX.

This is your last newsletter with us, the last food group to cover is Dairy so that will be the focus of this week.

Classes available this month

EFNEP @

Classes with Griffin Population Health

Local Health Department

Want to work 1 on 1 with a health coach? Please ask for a referral and we will set you up!

An Introduction to Dairy

Move to low-fat or fat-free dairy milk or yogurt (or lactose-free dairy or fortified soy versions).

What foods are included in the Dairy Group?

The Dairy Group includes milk, yogurt, cheese, lactose-free milk and fortified soy milk and yogurt. The Dairy Group **does not include** foods made from milk that have little calcium and a high fat content. Examples of this are cream cheese, sour cream, cream, and butter.

Learn more about this week's focus, Dairy

How much food from the Dairy Group is needed daily?

Your dairy needs depends on your age, sex, height, weight, and physical activity level. The amount can also depend on whether you are pregnant or breastfeeding.

About 90% of Americans do not get enough dairy. Most people would benefit from getting more fat-free or low-fat dairy. This can come from milk, yogurt, or cheese. It can also come from lactose-free milk and fortified soy milk or yogurt.

Find the right amount of dairy for you by getting your [MyPlate Plan](#). For general guidance based on age, see the table below.

What counts as a cup in the Dairy Group?

In general, the following counts as 1 cup from the Dairy Group:

- 1 cup of milk, yogurt, or soy milk
- 1 ½ ounces of natural cheese

Health Benefits

All food and beverage choices matter. Focus on variety, amount, and nutrition.

Calcium and vitamin D are important nutrients at any age. Eating or drinking dairy products that have these nutrients help to:

- Improve bone health, especially in children and adolescents when bone mass is being built.
- Promote bone health and prevent the start of osteoporosis in adults.

For those who choose not to eat or drink dairy products

Fortified soy milk and yogurt with added calcium, vitamin A, and vitamin D are a part of the Dairy Group. This is because their nutrition content is like dairy milk and yogurt.

Other products sold as “milks” but made from plants like almond, rice, coconut, oat, and hemp “milks” may have calcium. But, they are not a part of the Dairy Group because their nutrition content is not like dairy milk and fortified soy milk.

here are calcium choices for those who do not eat or drink dairy products. However, these are not part of the Dairy Group.

The amount of calcium your body can absorb (or take in) from these foods may vary.

- Calcium-fortified juices
- Calcium-fortified plant-based milk alternatives, such as rice milk or almond milk
- Canned fish, such as sardines and salmon with bones
- Tofu made with calcium sulfate
- Tahini, such as sesame butter or paste
- Some leafy greens, such as collard and turnip greens, spinach, kale, and bok choy

For more information, see the [*Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025: Food Sources of Calcium.*](#)

To find more recipes try this!

Each and every month we have shared with you more resources to help you find new and exciting ways to eat healthy and enjoy that abundance of produce. For us to include recipes in our monthly shares they need to meet certain criteria. They should focus on foods that promote health and wellbeing, like fruits and vegetables and limit ingredients that are less healthful like sodium, saturated fat and sugar.

This month we encourage you to give this recipe search engine a try! It's brought to us by EFNEP. We like this resource because you can print it and have hard copies now that you won't be getting our monthly emails anymore.

Other resources you might like- this week... farmstand shopping!

Seasonal Produce Guide:

<https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide>

CT Seasonal Produce:

<https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide>

CT Farm Stand list- with filter for those who accept SNAP/EBT

<https://guide.ctnofa.org/>

Ansonia Farm Stands:

<https://guide.ctnofa.org/g/ansonia-ct>

Seymour Farms:

<https://guide.ctnofa.org/g/seymour-ct>

Naugatuck Farms:

<https://guide.ctnofa.org/g/naugatuck-ct>

Asunto: Boletín informativo de enero: champiñones

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Cada mes, le enviaremos un boletín informativo con un producto de la temporada que sea asequible y que, a menudo, se pueda encontrar como cultivo local en su supermercado local. Esperamos que aproveche algunas recetas asequibles, saludables y fáciles de hacer con el producto destacado de este mes.

En enero (y durante todo el año), puede encontrar champiñones en el supermercado. Los champiñones son una buena fuente de vitaminas B, que ayudan al cuerpo a producir energía. Puede comprarlos a granel y almacenarlos en un recipiente seco en el refrigerador. Deberían durar algunos días si, cuando los compra, están secos, son firmes y no tienen manchas oscuras.

Cómo preparar los champiñones:

- Los champiñones se pueden cortar en rebanadas y agregar crudos a las ensaladas.
- Se pueden saltear con aceite vegetal o de oliva, y con su condimento, aderezo o marinada favoritos.
- Se pueden asar y rellenar con sus ingredientes favoritos.

Consulte estos enlaces con recetas en las que se destacan los champiñones:

<https://snapedny.org/recipes/mushroom-stroganoff/>

<https://www.mainesnap-ed.org/recipes/mushroom-bulgur-pilaf/>

<https://snapedny.org/recipes/herb-stuffed-mushrooms/>

Recuerde que, si no le gusta lo que ve aquí, Diabetes.Org tiene un filtro de búsqueda de recetas que le permite buscar recetas según diversas características. También puede buscar recetas según las preferencias regionales/gastronómicas: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Como siempre, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo.

Asunto: Boletín informativo de febrero: calabaza moscada (tipo butternut)

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Cada mes, le enviaremos un boletín informativo con un producto de la temporada que sea asequible y que, a menudo, se pueda encontrar como cultivo local en su supermercado local. Esperamos que aproveche algunas recetas asequibles, saludables y fáciles de hacer con el producto destacado de este mes.

En febrero (y durante todo el año), puede encontrar calabazas moscadas en el supermercado. La calabaza moscada es una buena fuente de vitamina A, que es un antioxidante bueno para la salud en general y para los ojos. Puede comprarlas a granel cuando están en oferta y durarán mucho tiempo en un lugar oscuro y fresco a temperatura ambiente.

Cómo preparar la calabaza moscada:

- Pele la calabaza, córtela en cubos y cocínela al horno con aceite vegetal a 400 grados para que quede ligeramente dorada.
- Córtela a la mitad, retire las semillas y la pulpa, y cocínela al horno a 400 grados con la parte de la pulpa hacia abajo hasta que quede tierna al pincharla con un tenedor.
- Pélela, córtela en cubos y póngala a hervir/cocínela al vapor.

Consulte estos enlaces con recetas en las que se destaca la calabaza moscada:

<https://snapedny.org/recipes/butternut-squash-with-black-beans/>

<https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/holiday-roasted-butternut-squash>

<https://masnaped.org/recipes/butternut-squash-soup/>

Recuerde que, si no le gusta lo que ve aquí, Diabetes.Org tiene un filtro de búsqueda de recetas que le permite buscar recetas según diversas características. También puede buscar recetas según las preferencias regionales/gastronómicas: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Como siempre, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo.

Asunto: Boletín informativo de marzo: cebollas

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Cada mes, le enviaremos un boletín informativo con un producto de la temporada que sea asequible y que, a menudo, se pueda encontrar como cultivo local en su supermercado local. Esperamos que aproveche algunas recetas asequibles, saludables y fáciles de hacer con el producto destacado de este mes.

En marzo (y durante todo el año), puede encontrar cebollas en el supermercado. Las cebollas son bulbos comestibles que crecen debajo de la tierra. Se mantienen bien en un lugar fresco y oscuro, y, por este motivo, puede encontrarlas en el supermercado cuando no crecen tantos cultivos en el clima frío de Connecticut (CT). Las cebollas son una buena fuente de vitaminas B, que ayudan a las células a crecer y mantenerse sanas. Contienen vitamina C, que es buena para el sistema inmunitario y la cicatrización. También tienen mucha fibra, que es buena para la digestión. Las cebollas se consideran una hortaliza aromática, ya que se utilizan normalmente para dar sabor a los platos; se pueden cortar en trozos pequeños para agregar sabor a la mayoría de los platos de muchas culturas. Puede comprarlas a granel cuando están en oferta y durarán mucho tiempo en un lugar oscuro y fresco a temperatura ambiente.

Cómo preparar las cebollas:

- Corte el tallo y la raíz de la cebolla, retire la capa externa, corte a la mitad y coloque cada parte del lado plano para cortarlas en rodajas o picarlas.
- Cuando necesite solo una pequeña proporción de una cebolla, no pele toda la cebolla. Corte el tamaño que necesite y pélela. El resto se mantendrá por mucho más tiempo en el refrigerador con la piel.
- Para que duren más, puede hacer cebollas en vinagre, que son un agregado delicioso para muchos platos.

Consulte estos enlaces con recetas en las que se destaca la cebolla:

<https://www.mainesnap-ed.org/recipes/sauteed-onions/>

<https://eatfresh.org/recipe/side-dish/quick-pickled-onions>

<https://eatfresh.org/recipe/soups/french-onion-soup>

Recuerde que, si no le gusta lo que ve aquí, Diabetes.Org tiene un filtro de búsqueda de recetas que le permite buscar recetas según diversas características. También puede buscar recetas según las preferencias regionales/gastronómicas: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Como siempre, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo.

Asunto: Boletín informativo de abril: tomates de invernadero

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Cada mes, le enviaremos un boletín informativo con un producto de la temporada que sea asequible y que, a menudo, se pueda encontrar como cultivo local en su supermercado local. Esperamos que aproveche algunas recetas asequibles, saludables y fáciles de hacer con el producto destacado de este mes.

En abril (y durante todo el año), puede encontrar tomates de invernadero en el supermercado. Los tomates (aunque los botánicos asegurarán que son frutas) son verduras versátiles. Son ricos en licopeno, un antioxidante que ayuda a mantener el corazón y el sistema inmunitario saludables. Los tomates varían en forma y color, y se pueden comprar durante todo el año porque se cultivan muy bien en los invernaderos. Cuando haga las compras, busque los que tienen colores vivos con piel brillante; deberían ser suaves, pero firmes y pesados para su tamaño. El aroma es el mejor indicador para saber cuán fresco es un tomate, así que huélalo.

Los tomates en su cocina:

- Mantenga los tomates a temperatura ambiente y úselos a los pocos días.
- Guárdelos en el refrigerador solo si están demasiado maduros para retrasar el deterioro.
- Guárdelos sin lavar y evite amontonarlos para prevenir magulladuras.
- Los tomates se pueden cortar en rodajas y agregar a los sándwiches.
- Se pueden cortar en dados y hacer salsas o aderezos.
- Se pueden asar enteros y comerlos, o se pueden mezclar con salsa.

Consulte estos enlaces con recetas en las que se destacan los tomates de invernadero:

<https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/roasted-tomatoes-herbs>

<https://snapedny.org/recipes/tomato-bruschetta/>

<https://www.mainesnap-ed.org/recipes/quick-tomato-pasta-sauce/>

<https://masnaped.org/recipes/salsa-fresca/>

Recuerde que, si no le gusta lo que ve aquí, Diabetes.Org tiene un filtro de búsqueda de recetas que le permite buscar recetas según diversas características. También puede buscar recetas según las preferencias regionales/gastronómicas: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Como siempre, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo.

Asunto: Boletín informativo de mayo: espinaca

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Cada mes, le enviaremos un boletín informativo con un producto de la temporada que sea asequible y que, a menudo, se pueda encontrar como cultivo local en su supermercado local. Esperamos que aproveche algunas recetas asequibles, saludables y fáciles de hacer con el producto destacado de este mes.

En mayo (y durante todo el año), puede encontrar espinaca en el supermercado. La espinaca es una verdura de hojas verdes muy versátil con una larga temporada de cultivo en Connecticut (CT). La espinaca proporciona bajas calorías y es una opción rica en nutrientes para agregar a muchas recetas diferentes o para usar en una ensalada sencilla. La espinaca es una fuente buena a excelente de vitaminas A y C, folato y minerales, como manganeso, magnesio, calcio, zinc y hierro.

La espinaca se debe almacenar en el refrigerador en un recipiente limpio y seco. Agregar un papel absorbente o un paño limpio puede hacer que dure más tiempo al mantener la humedad adicional fuera de las hojas débiles.

La espinaca en su cocina:

- Lave la espinaca y úsela en ensaladas, wraps o sándwiches.
- Saltéela y úsela como una guarnición o con verduras salteadas.
- Agréguela a las sopas, los estofados y los batidos.

Consulte estos enlaces con recetas en las que se destaca la espinaca:

<https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/spinach-squares>

<https://masnaped.org/recipes/spinach-salad-with-raisins-and-walnuts-2/>

<https://snapedny.org/recipes/spring-green-salad/>

<https://www.mainesnap-ed.org/recipes/spinach-pasta-salad/>

<https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/lemon-spinach>

Recuerde que, si no le gusta lo que ve aquí, Diabetes.Org tiene un filtro de búsqueda de recetas que le permite buscar recetas según diversas características. También puede buscar recetas según las preferencias regionales/gastronómicas: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Como siempre, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo.

Asunto: Boletín informativo de junio

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Cada mes, le enviaremos un boletín informativo con un producto de la temporada que sea asequible y que, a menudo, se pueda encontrar como cultivo local en su supermercado local. Esperamos que aproveche algunas recetas asequibles, saludables y fáciles de hacer con el producto destacado de este mes.

En junio (y durante todo el año), puede encontrar remolachas en el supermercado. Las remolachas son una hortaliza con hojas de color púrpura rojizo oscuro (aunque a veces también puede encontrar remolachas amarillas o anaranjadas). Cuando compre las remolachas, elija las que sean consistentes y tengan la piel suave. Si todavía tienen las hojas, asegúrese de que estas no estén marchitas (aunque puede saltearlas y comerlas también). Las remolachas más pequeñas son más blandas y dulces.

Para almacenar las remolachas, retíreles las hojas y deje aproximadamente una pulgada de los tallos. Use las hojas como verduras de hoja: crudas o cocidas. Almacene las raíces en una bolsa de plástico en el refrigerador por hasta 3 semanas. Lave la remolacha antes de cocinarla. Las remolachas son naturalmente libres de grasas, bajas en sodio y una muy buena fuente de cobre y manganeso. Comer frutas y verduras de diversos colores le asegura obtener una variedad de nutrientes, y las remolachas tienen sin duda un color único y brillante.

Las remolachas son versátiles:

- Hiérvalas y agréguelas a alimentos horneados en lugar de calabaza o batata para obtener un rojo bien intenso.
- Áselas y cómalas calientes o frías como ingrediente para las ensaladas.
- Saltee las verduras para obtener una guarnición deliciosa.

Consulte estos enlaces con recetas en las que se destacan las remolachas:

<https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/sauteed-beet-greens>

<https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/leaf-finger-salad>

<https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/easy-beet-salad>

<https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/beet-and-tomato-soup>

<https://snapedny.org/recipes/roasted-beet-salad/>

Incluso puede agregarlas a diferentes postres; consulte esta receta del pastel red velvet en la que el color proviene de las remolachas: <https://www.food.com/recipe/red-velvet-beet-cake-531170>

Recuerde que, si no le gusta lo que ve aquí, Diabetes.Org tiene un filtro de búsqueda de recetas que le permite buscar recetas según diversas características. También puede buscar recetas según las preferencias regionales/gastronómicas: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Como siempre, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo.

Asunto: Boletín informativo de julio

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Cada mes, le enviaremos un boletín informativo con un producto de la temporada que sea asequible y que, a menudo, se pueda encontrar como cultivo local en su supermercado local. Esperamos que aproveche algunas recetas asequibles, saludables y fáciles de hacer con el producto destacado de este mes.

En julio (y durante todo el año), puede encontrar arándanos en el supermercado. Los arándanos están disponibles frescos, congelados, deshidratados y en lata para mayor nutrición y comodidad. Si selecciona los arándanos frescos, elija los que son consistentes, carnosos y secos, de un color azul desteñido. Los arándanos tienen un color azul oscuro hermoso y son ricos en manganeso, fibra, vitamina C y cobre.

Los arándanos se deben almacenar secos (así que séquelos bien si los lava antes de guardarlos en el refrigerador) en el refrigerador por más de 10 días. También se pueden congelar para usarlos más adelante.

Cómo comerlos:

- Un puñado de arándanos es un refrigerio excelente.
- Se pueden agregar al yogur o a los cereales.
- Se pueden agregar a los batidos.
- Se pueden comer congelados.
- Pueden agregarle dulzor a las ensaladas saladas.
- Se pueden agregar a los panqueques o a la avena.

Consulte estos enlaces con recetas en las que se destacan los arándanos:

- <https://snaped.fns.usda.gov/nutrition-education/snap-ed-recipes/summer-recipes#recipe-2525>
- <https://www.uaex.uada.edu/life-skills-wellness/food-nutrition/eating-well/arkansas-foods-blog/posts/blueberry%20pancakes.aspx>
- <https://www.snap4ct.org/banana-blueberry-breakfast-quinoa.html>
- <https://www.snap4ct.org/fruit-yogurt-parfait.html>

Recuerde que, si no le gusta lo que ve aquí, Diabetes.Org tiene un filtro de búsqueda de recetas que le permite buscar recetas según diversas características. También puede buscar recetas según las preferencias regionales/gastronómicas: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Además, aquí encontrará un divertido libro de cocina para el verano:

<https://snaped.fns.usda.gov/nutrition-education/snap-ed-recipes/summer-recipes>

Como siempre, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo.

Asunto: Boletín informativo de agosto

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Cada mes, le enviaremos un boletín informativo con un producto de la temporada que sea asequible y que, a menudo, se pueda encontrar como cultivo local en su supermercado local. Esperamos que aproveche algunas recetas asequibles, saludables y fáciles de hacer con el producto destacado de este mes.

En agosto (y durante todo el año), puede encontrar pepinos en el supermercado. Los pepinos son verduras de verano livianas y refrescantes que son dulces y crujientes, y tienen un sabor suave. Elija los pepinos de color verde oscuro que sean pesados para su tamaño. A veces, también puede encontrar variedades de verano que se cultivan localmente y son blancas o amarillas. Los pepinos son ricos en fibra.

Los pepinos se deben almacenar en el refrigerador, en el cajón de las verduras, si tiene uno.

Cómo comerlos:

- Se pueden cortar en rebanadas y comerlos solos o con aderezo.
- Se pueden hervir en agua.
- Se pueden comer en ensaladas.
- Se puede sacar el contenido de los pepinos para agregar ensalada de atún o de huevo (pepinos rellenos).

Consulte estos enlaces con recetas en las que se destacan los pepinos:

- <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/cucumber-salad>
- <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/cucumber-yogurt-dip>
- <https://www.blessthismessplease.com/quick-pickled-cucumbers/>
- <https://snapedny.org/recipes/cucumber-berry-salad/>
- <https://snapedny.org/recipes/simple-mexican-salad/>
- <https://emilykylenuitrition.com/tuna-salad-cucumber-boat/>

Recuerde que, si no le gusta lo que ve aquí, Diabetes.Org tiene un filtro de búsqueda de recetas que le permite buscar recetas según diversas características. También puede buscar recetas según las preferencias regionales/gastronómicas: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Además, aquí encontrará un divertido libro de cocina para el verano:

<https://snaped.fns.usda.gov/nutrition-education/snap-ed-recipes/summer-recipes>

Como siempre, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo.

Asunto: Boletín informativo de septiembre

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Cada mes, le enviaremos un boletín informativo con un producto de la temporada que sea asequible y que, a menudo, se pueda encontrar como cultivo local en su supermercado local. Esperamos que aproveche algunas recetas asequibles, saludables y fáciles de hacer con el producto destacado de este mes.

En septiembre (y durante todo el año), puede encontrar manzanas en el supermercado. Las manzanas existen en muchas variedades diferentes, por lo que debería probar varias hasta encontrar la que les guste más a usted y a su familia. Puede encontrar manzanas Honeycrisp, manzanas verdes, manzanas gala, manzanas Fuji, manzanas Pink Lady y manzanas McIntosh en la tienda en este momento.

Las manzanas son una buena fuente de fibra y están libres de grasas y sodio. Puede almacenar las manzanas frescas a temperatura ambiente durante una semana o más, e incluso por más tiempo en el refrigerador.

Cómo comerlas:

- Se pueden cortar para una ensalada dulce o una conserva agri dulce (*chutney*).
- Se puede hacer puré de manzanas.
- Se pueden comer con yogur o con aderezo de mantequilla de maní.
- Se pueden agregar a un salteado.
- Se pueden hornear.
- O se pueden comer enteras dondequiera que esté.

Consulte estos enlaces con recetas en las que se destacan las manzanas:

- <https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/microwave-baked-apples>
- <https://www.mainesnap-ed.org/recipes/not-your-everyday-apples/>
- <https://masnaped.org/recipes/fresh-fruit-with-cinnamon-yogurt-dip/>
- <https://snapedny.org/recipes/apple-salad/>
- <https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/homemade-applesauce>
- <https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/apple-salad>
- <https://snapedny.org/recipes/harvest-kale-apple-salad/>

Recuerde que, si no le gusta lo que ve aquí, Diabetes.Org tiene un filtro de búsqueda de recetas que le permite buscar recetas según diversas características. También puede buscar recetas según las preferencias regionales/gastronómicas: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Como siempre, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo.

Asunto: Boletín informativo de octubre

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Cada mes, le enviaremos un boletín informativo con un producto de la temporada que sea asequible y que, a menudo, se pueda encontrar como cultivo local en su supermercado local. Esperamos que aproveche algunas recetas asequibles, saludables y fáciles de hacer con el producto destacado de este mes.

En octubre (y durante todo el año), puede encontrar coliflor en el supermercado. Las coliflores (y los brócolis) son miembros florecientes de la familia de las coles. Otros miembros de la familia de las coles son las coles de Bruselas, los repollos y los nabos. Juntos, se conocen como “verduras crucíferas”. Las verduras crucíferas tienen muchos beneficios para la salud y, como otras frutas y verduras, se asocian a menos enfermedades y una mejor salud.

La coliflor es una excelente fuente de vitamina C, potasio y fibra.

Cuando elige una coliflor, debe ser sólida, pesada y sin manchas, y debe tener hojas verdes frescas. A veces puede encontrar coliflores moradas, verdes y anaranjadas en la tienda. ¡Anítese a probarlas! La coliflor se puede cocinar entera o separada en racimos (que parecen arbolitos). Cuando cocina la coliflor, puede agregar leche o jugo de limón para mantener el brillo. Últimamente, muchas personas pasan la coliflor por el pasapuré y la usan para agregar más verduras a los platos de arroz o para reducir la ingesta de carbohidratos. La coliflor se puede usar en una variedad de recetas creativas.

Cómo comerlas:

- Se pueden comer crudas, ya sea solas o con aderezo.
- Se pueden cocinar al vapor con especias o marinadas de su elección.
- Se pueden hervir más tiempo para que estén más blandas o menos tiempo para que estén crujientes.
- Incluso puede cocinar una coliflor entera y agregarle condimentos (puede hervirla en un caldo de verduras para darle más sabor). Una coliflor entera, que pesa aproximadamente 1 1/2 libras, tardará entre 10 y 15 minutos. (Cocínela con la cabeza hacia abajo para mantenerla bajo el agua). Los racimos de coliflor y brócoli tardarán entre 3 y 6 minutos. Los tallos del brócoli tardarán entre 1 y 2 minutos más que los racimos, así que comience a cocinarlos primero.

Consulte estos enlaces con recetas en las que se destacan las coliflores:

- <https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/roasted-cauliflower>
- <https://snapedny.org/recipes/buffalo-cauliflower-bites/>
- <https://www.yummly.com/recipe/Roasted-Whole-Cauliflower-9024559>
- <https://masnaped.org/recipes/parmesan-yogurt-dip-with-carrots/> (pruebe también este aderezo con coliflor)

Recuerde que, si no le gusta lo que ve aquí, Diabetes.Org tiene un filtro de búsqueda de recetas que le permite buscar recetas según diversas características. También puede buscar recetas según las preferencias regionales/gastronómicas: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Como siempre, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo.

Asunto: Boletín informativo de noviembre

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Cada mes, le enviaremos un boletín informativo con un producto de la temporada que sea asequible y que, a menudo, se pueda encontrar como cultivo local en su supermercado local. Esperamos que aproveche algunas recetas asequibles, saludables y fáciles de hacer con el producto destacado de este mes.

En noviembre (y durante todo el año si las consigue en lata), puede encontrar calabazas en el supermercado. Las calabazas existen en algunas variedades diferentes, pero la variedad dulce es la mejor para cocinar y para comer las semillas.

Las calabazas son ricas en fibra y una excelente fuente de vitamina A, que es buena para la vista.

Cómo comerlas:

- Las calabazas se pueden asar y preparar para que sean dulces o saladas.
- Se pueden hervir y hacer puré para las sopas o las salsas.
- Las semillas se pueden tostar y agregar como aderezo, o comer como refrigerio.
- Se pueden agregar a alimentos horneados.

Consulte estos enlaces con recetas en las que se destacan las calabazas:

- <https://snapedny.org/recipes/pumpkin-pudding/>
- mainesnap-ed.org/recipes/sweet-potato-pumpkin-soup/
- <https://www.mainesnap-ed.org/recipes/pumpkin-ricotta-stuffed-shells/>
- <https://masnaped.org/recipes/perfect-pumpkin-pancakes/>
- <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/roasted-pumpkin-seed-snack-mix>

Recuerde que, si no le gusta lo que ve aquí, Diabetes.Org tiene un filtro de búsqueda de recetas que le permite buscar recetas según diversas características. También puede buscar recetas según las preferencias regionales/gastronómicas: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Como siempre, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo.

Asunto: Boletín informativo de diciembre

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Cada mes, le enviaremos un boletín informativo con un producto de la temporada que sea asequible y que, a menudo, se pueda encontrar como cultivo local en su supermercado local. Esperamos que aproveche algunas recetas asequibles, saludables y fáciles de hacer con el producto destacado de este mes.

En diciembre (y durante todo el año), puede encontrar repollos en el supermercado. Los repollos son verduras versátiles que, por lo general, se usan en ensaladas o se cocinan en platos salados. Busque las cabezas de repollo sólidas y pesadas. Evite los repollos que tengan venas descoloridas o que estén dañados por los gusanos. Mantenga los repollos en el refrigerador; allí pueden durar un tiempo.

Cómo comerlos:

- El repollo se puede cocinar al vapor, hornear o comer crudo.
- Pique cualquier tipo de repollo, rocíelo con jugo de limón y agregue un poco de sal para comerlo como refrigerio de mediodía.
- Mezcle algunos repollos cortados en rodajas finas en la salsa para pastas.
- Agregue el repollo a las sopas, los estofados y los salteados.
- Haga más crujiente las ensaladas, sopas, wraps o sándwiches con los repollos crudos cortados en rodajas finas.

Consulte estos enlaces con recetas en las que se destaca el repollo:

- <https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/cabbage-stir-fry>
- <https://snapedny.org/recipes/cabbage-salad/>
- <https://masnaped.org/recipes/turkey-stuffed-cabbage/>

Recuerde que, si no le gusta lo que ve aquí, Diabetes.Org tiene un filtro de búsqueda de recetas que le permite buscar recetas según diversas características. También puede buscar recetas según las preferencias regionales/gastronómicas: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Como siempre, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo.

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

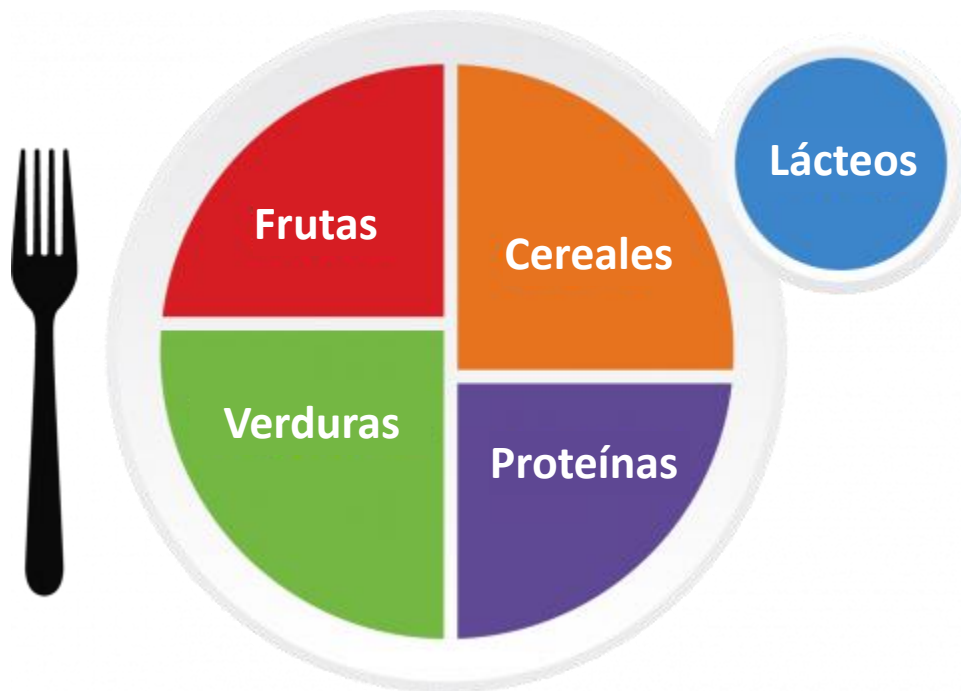
Expanded Food and Nutrition Education Program (Programa de Educación sobre Nutrición y Alimentos, EFNEP)

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>

Asunto: Mes 2: Céntrese en las frutas y varíe sus verduras

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Ahora va por buen camino al usar las tarjetas de regalo de frutas y verduras cada mes y ver cómo su grupo familiar disfruta de más frutas y verduras. El mes pasado, le compartimos los recursos de MyPlate. Esta semana nos centraremos en 2 de esos 5 grupos de alimentos: las frutas y las verduras.

Al igual que el mes pasado, a continuación encontrará una variedad de recursos y oportunidades que pueden ser útiles para usted y su familia.

¡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 las frutas y verduras como grupos de alimentos

Céntrese en las frutas enteras.

¿Qué alimentos se encuentran en el grupo de las frutas?

El grupo de las frutas incluye todas las frutas y los jugos de fruta 100 % naturales. Las frutas pueden ser frescas, congeladas, enlatadas o secas/deshidratadas. Se pueden comer enteras, cortadas, hechas puré (pisadas) o cocinadas. Al menos la mitad de la cantidad recomendada de frutas ingeridas debe provenir de las frutas enteras, en lugar de jugos de fruta 100 % naturales.

Varíe las verduras.

¿Qué alimentos se encuentran en el grupo de las verduras?

Cualquier verdura o jugo de verdura 100 % natural forma parte del grupo de las verduras. Las verduras pueden estar crudas o cocidas, y pueden ser frescas, congeladas, enlatadas o deshidratadas. Se pueden comer enteras, cortadas o pisadas.

Las verduras se clasifican en 5 subgrupos, según los nutrientes: verde oscuras; rojas y naranjas; frijoles, chícharos y lentejas; almidonadas; y otras verduras.

Obtenga más información sobre el objetivo de esta semana: las frutas y las verduras

¿Por qué es importante comer frutas?

Comer una fruta tiene muchos beneficios para la salud. Las personas que consumen frutas y verduras como parte de una dieta completa pueden reducir el riesgo de experimentar ciertas enfermedades. Las frutas proporcionan los nutrientes necesarios para cuidar la salud y el cuerpo.

Beneficios para la salud

Todas las elecciones que hacemos de alimentos y bebidas son importantes. Céntrese en la variedad, la cantidad y los nutrientes.

- Consumir alimentos como las frutas, que tienen menos calorías por taza, en lugar de otras comidas con más calorías, puede ayudar a reducir la ingesta general de calorías.
- Llevar una dieta rica en frutas y verduras como parte de una dieta completa saludable puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, incluidos el ataque cardíaco y el accidente cerebrovascular.
- Llevar una dieta rica en frutas y verduras como parte de una dieta completa saludable puede proteger contra ciertos tipos de cáncer.
- Incorporar frutas a la dieta puede ayudar a incrementar la cantidad de fibra y potasio que consumimos. Estos son nutrientes importantes que muchas personas no consumen lo suficiente.

¿Por qué es importante comer verduras?

Comer verduras proporciona beneficios para la salud. Las personas que consumen frutas y verduras como parte de una dieta completa saludable tienen más probabilidades de reducir el riesgo de experimentar algunas enfermedades. Las verduras proporcionan nutrientes fundamentales para la salud y el cuidado del cuerpo.

Beneficios para la salud

Todas las elecciones que hacemos de alimentos y bebidas son importantes. Céntrese en la variedad, la cantidad y los nutrientes.

- Como parte de una dieta completa saludable, consumir alimentos con menos calorías por taza, como las verduras, en lugar de alimentos con más calorías, puede ayudar a reducir la ingesta general de calorías.
- Llevar una dieta rica en verduras y frutas como parte de una dieta completa saludable puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, incluidos el ataque cardíaco y el accidente cerebrovascular.
- Llevar una dieta rica en verduras y frutas como parte de una dieta completa saludable puede proteger contra ciertos tipos de cáncer.
- Incorporar verduras ayuda a aumentar la ingesta de fibra y potasio, que muchos estadounidenses no consumen lo suficiente.

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. Este recurso nos lo proporciona el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria: Educación (SNAP-Ed) de Connecticut. Es muy útil porque puede buscar por categoría/grupo de alimentos.

<https://www.snap4ct.org/recipes.html>

Otros recursos que le pueden gustar esta semana: cambios simples para que las recetas le funcionen

Cambios simples:

<https://cookingmatters.org/tips/#simple-swaps>

<https://masnaped.org/featured-video/simple-swaps-for-delicious-meals/>

Cambios en las frutas y verduras:

https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrErN0wKv5jEilSj3dXNyoA;_ylu=Y29sbwNiZjEEcG9zAzYEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1677630129/RO=10/RU=https%3a%2f%2fextension.usu.edu%2ffscreate%2ffiles%2f2017-18-staff%2fCF%20Fruit_Veggie_Swaps.pdf/RK=2/RS=ZZOCmWQYRwaiipyIT1q41.pm4n8-

Asunto: Mes 3: Alimentos para limitar o evitar (azúcares, grasas saturadas y sodio)

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Ahora va por buen camino al usar las tarjetas de regalo de frutas y verduras cada mes y ver cómo su grupo familiar disfruta de más frutas y verduras. El mes pasado, le compartimos recursos sobre las frutas y las verduras. Esta semana analizaremos los componentes alimenticios para evitar o limitar la ingesta de grasas saturadas, sodio y sal agregada.

Al igual que el mes pasado, a continuación encontrará una variedad de recursos y oportunidades que pueden ser útiles para usted y su familia.

¡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.

Alimentos para limitar o evitar

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. A continuación, encontrará algunos recursos para comenzar. Los componentes alimenticios que se asocian con mayor frecuencia a las enfermedades, como diabetes o enfermedades cardíacas, son las grasas saturadas, los azúcares agregados y el sodio. Esta semana le brindaremos un resumen de estos componentes y le brindaremos consejos sobre cómo limitar estos alimentos.

Obtenga más información sobre el objetivo de esta semana: el sodio, las grasas y los azúcares

Reflexionar sobre las grasas:

Controle la etiqueta primero

Lea la [etiqueta de información nutricional](#) de los alimentos envasados. Elija los productos que tienen bajo contenido de grasas saturadas, ya que estos tipos de grasas son menos saludables.

Consuma alimentos con grasas saludables

Consuma frutos secos, semillas y pescados grasos, como el atún, el salmón y la sardina. Estos alimentos, al igual que los aceites vegetales como el de oliva y el de canola, son buenas fuentes de grasas no saturadas, una opción de grasas más saludable.

Limite las grasas saturadas

Prepare comidas con alimentos con proteínas que tengan naturalmente un bajo contenido de grasas saturadas, como los frijoles, los chícharos y las lentejas, al igual que los alimentos de soja, el pollo sin piel, los productos de mar y la carne magra.

Escatime las “grasas sólidas”

Las “grasas sólidas”, como la mantequilla, la materia grasa y la grasa de las carnes, tienen un alto contenido de grasas saturadas no saludables. Use aceite de oliva o de canola para cocinar, y elimine la grasa cuando sea posible.

Cambie los productos para untar

Cambie la mantequilla y el queso crema en las tostadas por la mantequilla de frutos secos o úntelas con aguacate y unas gotas de limón. Estas opciones de productos para untar contienen grasas más saludables.

Personalice su pedido

Pida opciones horneadas o cocinadas al vapor en lugar de comidas fritas, especialmente las comidas fritas rebozadas. Una pizca de salsa picante o una cucharada de condimentos agrega sabor sin añadir grasas.

Sea prudente con las sales

Lea la etiqueta

La [etiqueta de información nutricional](#) le muestra cuánto sodio hay en los alimentos envasados. Elija alimentos con bajo contenido de sodio, especialmente si tiene presión sanguínea elevada, diabetes o una enfermedad renal.

Consuma frutas y verduras

Aproveche la variedad de frutas y verduras frescas y congeladas; casi todas tienen naturalmente un bajo contenido de sodio. Busque las verduras en lata que tengan etiquetas que indiquen “sin sal agregada”.

Busque las palabras clave

Los productos que están “conservados en vinagre”, “conservados en salmuera” o “ahumados” suelen tener un alto contenido de sodio. Incluya estos alimentos en sus comidas con moderación.

Prepare las comidas en su casa

Preparar sus propias comidas le brinda más control de la cantidad de sal que consume. Pruebe la comida antes de agregarle sal con el salero.

Sea prudente con las salsas

Tenga cuidado con la cantidad de salsa, salsa espesa, condimento, ketchup, salsa de soja, marinada o aderezo que usa. El sodio de estos productos se puede acumular rápidamente.

Agregue condimentos

Dele sabor a sus comidas con hierbas y especias frescas o secas, en vez de usar sal. Elija las mezclas de especias que no incluyan sal ni sodio en la lista de ingredientes.

Reduzca los azúcares agregados

Reflexione sobre las bebidas

Equilibre la comida tomando agua en lugar de bebidas azucaradas, como refrescos, limonada o bebidas deportivas. Pruebe tomar agua con gas con una rodaja de limón o una pequeña rodaja de fruta fresca.

Agregue una pizca o dos

Prescinda del azúcar. En su lugar, agréguele al café una pizca de canela, nuez moscada o cacao en polvo. Esto añade un poco de sabor a su café.

Satisfaga sus ganas de dulces

Dese el gusto de un postre naturalmente dulce: una fruta. Disfrute una ensalada de frutas frescas, las manzanas horneadas con canela o una porción justa de fruta del refrigerador.

Divida los dulces

Comparta el postre con un amigo. La mitad de una masa o de una porción de pastel implica solo la mitad de los azúcares agregados (y calorías) para cada uno de ustedes.

Elija las opciones con bajo contenido de azúcares

Elija los alimentos envasados que tengan menos azúcares agregados o ninguno, como el yogur natural descremado o semidescremado, la compota de manzana sin azúcar o la fruta en lata con su propio jugo o agua.

Controle la etiqueta

Ahora los azúcares agregados se exhiben en la [etiqueta de información nutricional](#) de los alimentos envasados. Use esta información para comparar los azúcares agregados en productos similares. Tenga en cuenta que existen muchos nombres para los azúcares agregados, como fructosa, dextrosa, jarabe de arce y jugo de caña.

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. Este recurso nos lo proporciona el departamento del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria: Educación (SNAP-Ed) de Maine. Es muy útil porque permite realizar búsquedas.

<https://www.mainesnap-ed.org/cook/recipe/>

Otros recursos que le pueden gustar esta semana: cocinar recetas básicas

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

<https://snaped.fns.usda.gov/nutrition-education/nutrition-education-materials/cooking>

- Recursos para cocinar con microondas
 - o <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes?f%5B0%5D=equipment%3A79&node=18226>
 - o Seguridad del microondas: <https://www.fsis.usda.gov/node/3355>

- Preparación de comidas:
 - <https://www.ksre.k-state.edu/humannutrition/nutrition-topics/eatingwell-budget/makeaheadmeals.html>
- Recetas sin cocción:
 - <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes?f%5B0%5D=equipment%3A76>

Asunto: Mes 4: Cereales integrales saludables

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Esperamos que aproveche las tarjetas de regalo de frutas y verduras cada mes. El mes pasado, le compartimos algunos recursos sobre los componentes alimenticios que se deberían limitar o evitar, prestando atención a las etiquetas de los alimentos. Esta semana nos centraremos en un nuevo grupo de alimentos: los cereales integrales.

Al igual que el mes pasado, a continuación encontrará una variedad de recursos y oportunidades que pueden ser útiles para usted y su familia.

¡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 los cereales integrales

Haga que la mitad de los cereales sean integrales.

¿Qué alimentos se encuentran en el grupo de los cereales?

Los alimentos elaborados con trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otro grano de cereal son productos a base de cereales. El pan, las pastas, los cereales de desayuno, la polenta y las tortillas son ejemplos de productos a base de cereales. Los alimentos como las palomitas de maíz, el arroz y la avena también se incluyen en el grupo de los cereales.

Los cereales tienen dos subgrupos: cereales integrales y cereales refinados.

Los cereales integrales contienen el grano entero, que incluye el salvado, el germen y el endospermo. Algunos ejemplos de cereales integrales incluyen la harina integral, el bulgur (trigo burgol), la avena y el arroz integral.

Los cereales refinados han sido molidos, un proceso que elimina el salvado y el germen. Esto se realiza para que los cereales tengan una textura más fina y mejore el período de conservación. Sin embargo, también elimina la fibra dietética, el hierro y muchas vitaminas B. Algunos ejemplos de productos con cereales refinados incluyen la harina blanca, la fécula de maíz, el pan blanco y el arroz blanco.

Los cereales refinados se deben enriquecer. Esto significa que se les agregan ciertas vitaminas B (tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico) y hierro. Sin embargo, no se les agrega fibra a los cereales enriquecidos. Revise la lista de ingredientes de los productos con cereales refinados. La palabra “enriquecido” debería aparecer en el nombre del cereal.

Algunos productos alimenticios están hechos de mezclas de cereales integrales y cereales refinados. Solo los alimentos que se producen con cereales 100 % integrales se consideran un alimento integral.

Obtenga más información sobre el objetivo de esta semana: MyPlate

Beneficios para la salud

Todas las elecciones que hacemos de alimentos y bebidas son importantes. Céntrese en la variedad, la cantidad y los nutrientes.

- Consumir cereales integrales como parte de una dieta saludable puede reducir el riesgo de contraer enfermedades cardíacas.
- Consumir alimentos integrales que tengan fibra como parte de una dieta completa saludable puede mejorar la digestión.
- Consumir cereales integrales como parte de una dieta completa saludable puede ayudar con el control del peso.
- Consumir productos de cereales con folato antes del embarazo y durante ese período como parte de una dieta completa saludable ayuda a prevenir los defectos del tubo neural. Los defectos del tubo neural son defectos de nacimiento en el cerebro, en la espina dorsal o en la médula espinal.

Opciones de cereales integrales: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/food-group-gallery#grains>

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. Este recurso nos lo proporciona Cooking Matters. Es muy útil porque puede buscar por comidas, tipo de receta y restricción alimentaria.

Otros recursos que le pueden gustar esta semana: consejos para ahorrar tiempo en la cocina

Consejos para ahorrar tiempo:

<https://cookingmatters.org/tips/#time-savers>

Videos: <https://www.youtube.com/watch?v=QLJjopG1a9Y>

Asunto: Mes 5: Proteínas poderosas

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Esperamos que aproveche las tarjetas de regalo de frutas y verduras cada mes. El mes pasado, le compartimos recursos sobre los cereales integrales. Esta semana nos centraremos en un nuevo grupo de alimentos: las proteínas.

Al igual que el mes pasado, a continuación encontrará una variedad de recursos y oportunidades que pueden ser útiles para usted y su familia.

¡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 las proteínas

Varíe la rutina de proteínas.

¿Qué alimentos se encuentran en el grupo de las proteínas?

Los alimentos con proteínas incluyen todos los alimentos elaborados con productos de mar, la carne roja, la carne blanca, los huevos, los frijoles, los chícharos, las lentejas, los frutos secos, las semillas y los productos de soja. Los frijoles, los chícharos y las lentejas también son parte del grupo de las verduras. Para obtener más información, visite la [página sobre frijoles, chícharos y lentejas](#).

Consuma diversos alimentos con proteínas para obtener la mayor cantidad de nutrientes que el cuerpo necesita. La variedad de carne roja y carne blanca debe ser magra o baja en grasas, como la carne molida magra al 93 %, el lomo de cerdo y las pechugas de pollo sin piel. Elija variedades de productos de mar que tengan un alto contenido de ácidos grasos saludables (llamados “omega 3”) y un bajo contenido de metilmercurio, como el salmón, la anchoa y la trucha.

Si es vegetariano o vegano, el consejo sobre comer carne roja, carne blanca y productos de mar no se aplica a usted. Las opciones con proteínas vegetarianas incluyen los frijoles, los chícharos, las lentejas, los frutos secos, las semillas y los productos de soja.

Obtenga más información sobre el objetivo de esta semana: las proteínas

Beneficios para la salud

- Las proteínas funcionan como componentes esenciales para los huesos, los músculos, los cartílagos, la piel y la sangre. También son componentes esenciales para las enzimas, las hormonas y las vitaminas. Las proteínas son uno de los tres nutrientes que proporcionan calorías (los otros son las grasas y los carbohidratos).
- Los nutrientes que proporcionan los diversos alimentos con proteínas pueden diferir. Variar sus opciones de alimentos con proteínas puede proporcionarle al cuerpo una serie de nutrientes diseñados para mantener el buen funcionamiento del cuerpo. Las vitaminas B contribuyen a la formación de tejidos y de glóbulos rojos. El hierro puede prevenir la anemia. El magnesio ayuda a desarrollar los huesos y a fortalecer la función muscular. El zinc ayuda a fortalecer el sistema inmunitario.
- El ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA) son ácidos grasos omega 3 que se encuentran en distintas cantidades en los productos de mar. Consumir 8 onzas por semana de productos de mar puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

¿Por qué es importante comer distintos productos de mar todas las semanas?

Los productos de mar contienen una serie de nutrientes, especialmente los ácidos grasos omega 3, el EPA y el DHA. Consumir unas 8 onzas por semana de distintos productos de mar, que es la cantidad recomendada para muchos adultos como parte de una dieta saludable, puede favorecer la salud. Algunos tipos de pescado, como el salmón y la trucha, también son fuentes naturales de vitamina D, un nutriente que muchas personas no obtienen lo suficiente.

Entre las variedades de productos de mar que se consumen normalmente en los Estados Unidos que tienen un alto contenido de EPA y DHA y un bajo contenido de un tipo de mercurio, en forma de metilmercurio, se incluyen el salmón, las anchoas, las sardinas, las ostras del Pacífico y la trucha. La cantidad recomendada de productos de mar varía según la edad, el peso y el nivel de actividad física. La Administración de Alimentos y Medicamentos y la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos recomiendan limitar la exposición al metilmercurio de los productos de mar a las mujeres que puedan quedar embarazadas o que estén embarazadas o amamantando, y a los niños pequeños. Consulte [Recomendaciones para consumir pescado](#) para obtener más información.

Opciones vegetarianas en el grupo de alimentos con proteínas

Los vegetarianos obtienen suficientes proteínas de este grupo en la medida en que la variedad y la cantidad de alimentos seleccionados sean adecuadas. Las fuentes de proteínas del grupo de alimentos con proteínas para los vegetarianos incluyen los huevos (para los ovovegetarianos), los frijoles, los chícharos, las lentejas, los frutos secos, las semillas (incluidas las mantequillas de frutos secos y de

semillas) y los productos de soja (tofu, tempeh). Para obtener más información sobre los frijoles, los chícharos y las lentejas, consulte [Los frijoles, los chícharos y las lentejas son alimentos únicos](#).

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. Este recurso nos lo proporciona Cooking Light. Es muy útil porque tiene recetas únicas y creativas, y no se requieren tantos ingredientes especiales. <https://www.cookinglight.com/food/everyday-menus/healthy-budget-recipes?slide=131320#131320>

Otros recursos que le pueden gustar esta semana: ayuda de la tecnología para comer sano

Muchas personas piensan que el simple hecho de llevar un seguimiento de lo que comen cada día los ayuda a tomar decisiones más saludables y a realizar cambios simples en la alimentación al estudiar sus propios patrones. Es posible que desee considerar el uso de un sistema de seguimiento de la alimentación, como el siguiente:

<https://www.myfitnesspal.com/>

Livestrong tiene un artículo en el que compara diferentes aplicaciones de seguimiento:

<https://www.livestrong.com/article/13716393-the-3-best-free-calorie-counter-apps-to-keep-your-diet-on-track/>

Asunto: Mes 6: Productos lácteos deliciosos y el comienzo de la próxima etapa

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Lamentamos informarle que este es el último mes de los 6 del Produce Prescription Program. Nos gustaría mantenernos en contacto con usted y hacer un seguimiento 3 meses después de que haya terminado este programa para saber cómo se encuentra, así que esté atento a nuestros correos electrónicos y llamadas de XXX.

Este es su último boletín informativo con nosotros. El último grupo de alimentos para cubrir es el de los lácteos, por lo que ese será el objetivo de esta semana.

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 los lácteos

Pase a consumir leche o yogur descremados o semidescremados (o productos sin lactosa o de soja fortificada).

¿Qué alimentos se encuentran en el grupo de los lácteos?

El grupo de los lácteos incluye la leche, el yogur, el queso, la leche sin lactosa y la leche y el yogur de soja fortificada. El grupo de los lácteos **no incluye** los alimentos elaborados con leche que tienen poco calcio y un alto contenido de grasas. Algunos ejemplos son el queso crema, la crema agria, la crema y la mantequilla.

Obtenga más información sobre el objetivo de esta semana: los lácteos

¿Cuántos alimentos del grupo de los lácteos se necesitan diariamente?

Las necesidades de lácteos dependen de la edad, el sexo, la estatura, el peso y el nivel de actividad física. La cantidad también puede depender de si está embarazada o amamanta.

Aproximadamente el 90 % de los estadounidenses no consume suficientes lácteos. La mayoría de las personas se podría beneficiar de consumir más productos lácteos descremados o semidescremados. Esto puede provenir de la leche, el yogur o el queso. También puede provenir de la leche sin lactosa y de la leche o del yogur de soja fortificada.

Encuentre la cantidad adecuada de productos lácteos para usted mediante su [plan de MyPlate](#). Para obtener una guía general según la edad, consulte la tabla a continuación.

¿Qué se considera como una taza en el grupo de los lácteos?

En general, lo siguiente cuenta como 1 taza del grupo de los lácteos:

- 1 taza de leche, yogur o leche de soja
- 1 ½ onzas de queso fresco

Beneficios para la salud

Todas las elecciones que hacemos de alimentos y bebidas son importantes. Céntrese en la variedad, la cantidad y los nutrientes.

El calcio y la vitamina D son nutrientes importantes a cualquier edad. Comer o beber productos lácteos que tienen estos nutrientes ayuda en lo siguiente:

- Mejora la salud de los huesos, especialmente en los niños y adolescentes, cuando se desarrolla la masa ósea.
- Fomenta la salud de los huesos y previene el comienzo de la osteoporosis en los adultos.

Para aquellas personas que eligen no comer o beber productos lácteos

La leche y el yogur de soja fortificada con calcio, vitamina A y vitamina D agregados son parte del grupo de los lácteos. Esto se debe a que su contenido nutricional es similar al de la leche y el yogur.

Otros productos que se venden como “leches” pero están elaborados a partir de plantas, como las “leches” de almendra, arroz, coco, avena y cáñamo, pueden contener calcio. Sin embargo, no son parte del grupo de los lácteos porque su contenido nutricional no es similar al de la leche ni al de la leche de soja fortificada.

A continuación, se presentan algunas opciones con calcio para aquellas personas que no comen o beben productos lácteos. No obstante, estas opciones no forman parte del grupo de los lácteos.

La cantidad de calcio que el cuerpo puede absorber (u obtener) de estos alimentos puede variar.

- Jugos fortificados con calcio.
- Alternativas de leche vegetal fortificadas con calcio, como la leche de arroz o de almendras.
- Pescado en lata, como las sardinas y el salmón con hueso.
- Tofu elaborado con sulfato de calcio.
- Tahini, como la pasta o la mantequilla de sésamo.
- Algunas verduras de hoja verde, como la berza, las hojas de nabo, la espinaca, la col rizada y la col china.

Para obtener más información, consulte las [**Pautas alimentarias para estadounidenses de 2020-2025: fuentes alimentarias de calcio.**](#)

Para obtener más recetas, ¡pruebe esto!

Todos los meses hemos compartido 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. Este recurso nos lo proporciona el EFNEP. Es muy útil porque puede imprimirlo y tener copias en papel ahora que ya no recibirá más nuestros correos electrónicos mensuales.

Otros recursos que le pueden gustar esta semana: hacer compras en los puestos agrícolas

Guía de productos agrícolas de temporada:

<https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide>

Productos agrícolas de temporada en CT:

<https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide>

Lista de puestos agrícolas de CT [con un filtro para aquellos que aceptan el SNAP/la transferencia electrónica de beneficios (EBT)]

<https://guide.ctnofa.org/>

Puestos agrícolas de Ansonia:

<https://guide.ctnofa.org/g/ansonia-ct>

Seymour Farms:

<https://guide.ctnofa.org/g/seymour-ct>

Naugatuck Farms:

<https://guide.ctnofa.org/g/naugatuck-ct>