

RECURSOS DE NUTRICIÓN

Salud Pública del Condado de Harris: Programa de Prevención de la Diabetes

Descripción del programa: DPP es un programa de cambio de estilo de vida para personas con prediabetes para reducir su riesgo de diabetes tipo 2 y mejorar su salud general. El plan de estudios de Prevent T2 se puede ofrecer en inglés o español durante 12 meses.

Línea de ayuda: inglés (713) 274-7167; Español (713) 274-7169

Correo electrónico: dpp@phs.hctx.net

Sitio web: <https://publichealth.harriscountytexas.gov/Services-Programs/All-Programs/Diabetes-Prevention-Program-DPP>

Calificaciones del programa: debe tener 18 años o más, IMC superior a 25 (IMC superior a 23 si es asiática), niveles de hemoglobina A1C entre 5,7% y 6,4%, diagnóstico clínico previo de diabetes gestacional y no estar embarazada actualmente. Los participantes no deben ser diabéticos actualmente ni haber sido diagnosticados con diabetes tipo 1 o 2 en el pasado.

Servicio(s) proporcionado(s): Las lecciones son impartidas por entrenadores de estilo de vida certificados junto con un dietista registrado y cubren material como prediabetes reversa, pérdida de peso, aumento de energía, actividad física, salud del corazón y manejo del estrés. Los participantes inscritos también reciben 30 libras de productos frescos cada dos semanas, básculas, podómetros, botellas de agua, sorteos y otros incentivos.

Área de Servicio: La Porte (77571, 77505, 77507, 77536, 77572); Pasadena, Texas (77502, 77506, 77503, 77504, 77059, 77586, 77058, 77536, 77507, 77571, 77501, 77508); Crosby (77532)

Departamento de Salud Pública del Condado de Harris: Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

Descripción del programa: WIC es un programa de nutrición para mujeres embarazadas o lactantes y familias (padres, padrastros, tutores y padres de crianza) con niños menores de 5 años.

Ubicación(es): 10 ubicaciones de clínicas WIC del condado de Harris; Antoine, Baytown, Bear Creek, Cypress Station, Emerald Plaza (Monumento a los Veteranos), Fallbrook, Humble, Shaver (Pasadena), Tomball y Scarsdale

Disponibilidad: lunes a jueves, de 8:00 a. m. a 5:30 p. m.; viernes de 8:00 a. m. a 12:00 p. m.; 3er sábado del mes de 8:00 a. m. a 12:00 p. m.; Cerrado el viernes siguiente al tercer sábado. Horario del centro de llamadas de WIC: lunes a miércoles de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.; jueves 8:00 a. m. – 3:00 p. m.; Viernes 8:00 a. m. – 2:00 p. m.

Línea de ayuda: Línea de citas 713-407-5800; Línea de ayuda para la lactancia materna 713-407-5898

Sitio web: <https://publichealth.harriscountytexas.gov/Services-Programs/Services/WIC>

Calificaciones del programa:

1. Debe residir en Texas (la ciudadanía estadounidense no es un requisito para la elegibilidad)
2. Cumplir con uno de los siguientes:

RECURSOS DE NUTRICIÓN

- a. Estás embarazada
 - b. Ha tenido un bebé en los últimos seis meses.
 - c. Estás amamantando o posparto y no estás amamantando.
 - d. Usted es el padre/tutor de un bebé o niño de hasta cinco años
3. Cumplir con las pautas de ingresos requeridas (los solicitantes en una de las categorías anteriores que reciben Medicaid, Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF) o SNAP pueden calificar automáticamente para los servicios de WIC.

Servicio(s) proporcionado(s): WIC ofrece acceso a alimentos saludables asequibles, clases de nutrición, alimentos saludables, asesoramiento personalizado con nutricionistas, demostraciones de recetas y cocina, referencias a otros programas y apoyo a la lactancia.

Área de servicio: WIC es un programa estatal, HCPH WIC ayuda a conectar a las personas en el condado de Harris

Salud Pública del Condado de Harris: Programa de Nutrición y Actividad Física

Descripción del programa: El programa de Nutrición y Actividad Física está comprometido a empoderar y educar a los miembros de la comunidad sobre formas de comer más saludablemente y aumentar la actividad física para ayudar a mantener un peso saludable. Programas adecuados para todas las edades: Eat Play Grow (de 2 a 5 años), CATCH (de primaria a secundaria), Cooking Matters (de 7 años en adelante) y clases para personas mayores.

Ubicación: Las ubicaciones pueden variar. Las clases se pueden programar con el equipo de Nutrición y Actividad Física y se pueden llevar a cabo en escuelas, centros comunitarios y organizaciones locales dentro del condado de Harris.

Línea de ayuda: envíe un correo electrónico a Esther.gabay@phs.hctx.net o llame al (713) 274-8546

Sitio web: <https://publichealth.harriscountytexas.gov/healthyharris>

Calificaciones del programa: Disponible para todas las edades.

Servicio(s) proporcionado(s): Las lecciones de nutrición y educación física son gratuitas para todas las edades y pueden durar aproximadamente entre 45 minutos y 1 hora.

Programas de Nutrición de la Ciudad de Houston

Ubicación: Las ubicaciones varían

Disponibilidad: lunes – viernes 8:00 a. m. – 5:00 p. m.,

Línea de ayuda: (832) 393-4301 o 2-1-1

Sitio web: <https://www.houstonhealth.org/services/aging/nutrition-programs>

Servicio(s) prestado(s): Ofrecer programas de nutrición diseñados para eliminar la inseguridad alimentaria para adultos mayores, vulnerables y adultos de 60 años o más. Proporcionar y entregar comidas a las personas confinadas en sus hogares, comúnmente conocidas como "comidas sobre ruedas". También ofrecer sitios de comedor comunitarios en centros comunitarios en todo Houston y el condado de Harris cinco días a la semana. Proporcionar transporte hacia y desde los sitios de comedor comunitarios para adultos mayores elegibles que no tienen transporte.

RECURSOS DE NUTRICIÓN

Área de servicio: Área metropolitana de Houston

Banco de Alimentos de Houston

Ubicación: Localizador de distribución de alimentos:

<https://www.houstonfoodbank.org/find-help/agency-locator/>

Disponibilidad: Horario de oficina principal: lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.; Sábado 9:00 a. m. – 2:00 p. m.; cerrado el domingo

Línea de ayuda: (832) 369-9390 (para asistencia alimentaria);

NutritionEducation@houstonfoodbank.org (para programas de educación nutricional)

Sitio web: <https://www.houstonfoodbank.org/our-programs/nutrition-education/>

Servicio(s) proporcionado(s): Proporcionar programas y servicios destinados a ayudar a las familias a lograr una estabilidad a largo plazo, incluida educación nutricional, capacitación laboral, gestión de la salud y ayuda para obtener asistencia financiada por el estado.

Área de servicio: Área metropolitana de Houston

Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)

Ubicación: Múltiples ubicaciones.

Herramienta de localización de oficinas:

<https://www.yourtexasbenefits.com/Screeners/FindanOffice>

Disponibilidad: lunes a viernes, 8:00 a. m. - 5:00 p. m.

Línea de ayuda: 2-1-1; Para obtener asistencia con la aplicación móvil del Programa Connect de Salud Pública del Condado de Harris, llame al (832) 927-7946 o envíe un correo electrónico a HCPHConnect@phs.hctx.net.

Sitio web: <https://www.yourtexasbenefits.com/ytb/Public/Login>

Calificaciones del programa:

- Personas que no tienen mucho dinero y cumplen con todas las reglas del programa.
- La mayoría de los adultos entre 18 y 49 años sin hijos pueden recibir SNAP sólo durante tres meses en un período de tres años. El período de beneficio puede ser más largo dependiendo de las circunstancias.
- Los hogares en los que todos los miembros son adultos mayores (de 60 años o más) o personas con discapacidades son elegibles para participar en el Proyecto de Solicitud Simplificada de Texas (TSAP), que proporciona tres años de beneficios a la vez.

Servicio(s) proporcionado(s): SNAP ayuda a las personas a comprar los alimentos que necesitan para una buena salud.

Área de servicio: Programa estatal y nacional

Bite of Hope: Una Iniciativa de la Clínica Hope

Ubicación: Múltiples ubicaciones alrededor de Houston

Disponibilidad: 9:00-5:00 p.m. de lunes a viernes

Información de contacto: 713-773-0803

Sitio web: www.abiteofhope.org

Servicio(s) proporcionado(s): Ofrece clases de cocina, clases extraescolares y talleres para todas las edades centrados en la elección de alimentos saludables.

RECURSOS DE NUTRICIÓN

Temas Comunes

Ubicación: Nacional; acceso virtual

Disponibilidad: Varía según el programa; Opciones bajo demanda disponibles

Línea de ayuda: (512) 879-3412 o correo electrónico

clases@commonthreads.org

Sitio web: <https://www.commonthreads.org/>

Servicio(s) prestado(s): Clases presenciales o virtuales de nutrición y cocina saludable dirigidas a las familias más afectadas por la falta de recursos.

Área de Servicio: Nacional

Jardín Comunitario de Belleza

Ubicación: 3201 Airline Dr, Houston, TX 77022

Disponibilidad: Varía según el programa y evento.

Línea de ayuda: (832) 910-8261

Sitio web: <https://beautyscommunitygarden.org/>

Servicio(s) prestado(s): Clases gratuitas de nutrición, cocina saludable y jardinería para adultos y jóvenes. También ofrece una revista gratuita de educación para la salud.

Área de servicio: Área metropolitana de Houston