

# Cómo encontrar alimentos saludables y asequibles

## Foodsmart se adapta a tu estilo

Se puede acceder completamente a cada función del programa Foodsmart a través de la aplicación Foodsmart. Esto significa que puede hacer cambios más saludables en su dieta desde la comodidad de su hogar.

Mi vida ya está ocupada, ¿qué pasa si un día no tengo tiempo de preparar una receta de mi plan de comidas?

¡No te preocupes! Su plan de comidas personalizado se basa en su estilo de vida personal.

Si solo puede cocinar 2-3 veces por semana, Foodsmart puede sugerirle comidas saludables en restaurantes locales que se le pueden entregar a través de servicios como GrubHub. Incluso puede elegir comidas de servicios de comidas preparadas como Sun Basket o Plantable.

Comience hoy



Llame a Atención al cliente de Foodsmart al:  
888-837-5325



Visite el sitio web en:  
<https://www.foodsmart.com/umpqua>



Descargue la aplicación Foodsmart:  
en la tienda de aplicaciones de Apple o Android

**You can get this letter in another language, format, large print, or interpretation services at no cost to you. Call 541-229-4842 (TTY 711).**

**Puede obtener esta carta en otro idioma, formato, letra grande o servicios de interpretación sin costo para usted.**

**Llame al 541-229-4842 (TTY 711).**



## Acerca de Foodsmart

Como miembro de Umpqua Health Alliance (UHA), tiene acceso a Foodsmart sin costo para usted. Foodsmart le brinda una plataforma fácil de usar que lo ayuda a administrar cada parte de su dieta.



Acceso a asesoramiento de Dietistas registrados

Cuando se una a Foodsmart, podrá programar una reunión con un dietista registrado. Puede reunirse con el dietista por teléfono o por videochat. Los dietistas de Foodsmart tienen licencia para ayudar con todo tipo de afecciones, como:

- ERC
- Enfermedades cardíacas
- Enfermedades autoinmunes
- Prediabetes
- Diabetes
- Hipertensión
- ¡y mucho más!

## Cómo funciona

### Tu viaje de compras — ¡Planeado para ti!

Foodsmart agrega automáticamente los artículos que necesita de sus recetas de planes de comidas personalizadas en una sola lista de compras. De esta manera, cuando vaya de compras, tendrá todo lo que necesita saber justo frente a usted.

### ¿Sabías que Foodsmart puede hacer las compras por ti?

¡Puedes seleccionar en qué tienda de comestibles quieres comprar y pedir tus alimentos desde tu teléfono! Tienes la opción de que te las entreguen o las recojan. Foodsmart incluso comparará los precios de su lista de compras en diferentes tiendas de su comunidad en función de su presupuesto.

### Planes de comidas personalizados en La punta de tus dedos

Recibirá planes de comidas personalizadas de su dietista registrado directamente en su aplicación Foodsmart. Este plan de comidas personalizado se basa en:

- Objetivos de salud de los que habló con el dietista registrado
- Sus preferencias de gusto personales

Incluso puede seleccionar comidas de ese plan de comidas personalizado para agregarlas a su lista de compras.



### Aceptando SNAP/EBT

Foodsmart también acepta los beneficios de SNAP/EBT a través de servicios como Walmart o Instacart. Si no está seguro de si califica para los beneficios de SNAP/EBT, puede pedirle ayuda a su dietista registrado.