



*Foto del personal de Partners In Health*

## LA COMIDA ES MEDICINA

En la nación Navajo, la inseguridad alimentaria para el 75% de la población significa que 1 de cada 5 adultos tiene diabetes y 1 de cada 2 niños tiene sobrepeso u obesidad. Para abordar esto, COPE se está asociando con centros de salud locales, equipos de capacitación y minoristas para transformar el panorama de la seguridad alimentaria.

Capacitamos a médicos, enfermeras y trabajadores comunitarios de salud para inscribir a participantes en nuestro innovador programa Navajo Fruit & Vegetable Prescription (FVRx). Las familias participantes asisten a clases de salud mensuales y reciben cupones que se pueden canjear, en una de las más de 25 tiendas cercanas, por frutas, verduras y alimentos tradicionales saludables.

COPE se asocia con estas tiendas locales, brindando capacitación y apoyo para adquirir, almacenar y comercializar más frutas y verduras, una ventaja para su comunidad y para sus resultados finales.

Juntos, estamos haciendo que los alimentos saludables sean accesibles y asequibles en todas las comunidades Navajo.



**2.529 personas** atendidas de más de 500 familias participantes de FVRx



**22 equipos de salud comunitarios** capacitados para inscribir a sus participantes en el programa FVRx

**53% de los establecimientos de salud** en la Nación Navajo han implementado FVRx

**29 tiendas** en la Nación Navajo ahora brindan alimentos saludables y nutritivos como parte de la Iniciativa de Tiendas Navajo Saludables



**38% de los niños** que inicialmente tenían obesidad o sobrepeso alcanzaron los criterios de peso saludable al completar la FVRx



*Teec Nos Pos, AZ: En Teec Nos Pos Trading Post, donde se lanzó por primera vez el programa COPE FVRx. Foto de Cecile Joan Avila / PIH*



Madre e hija compran frutas y verduras en una tienda.  
Foto del personal de Partners In Health

“

Las lecciones, junto con varias recetas, son divertidas de probar. Hemos agregado algunas de las recetas a nuestro plan de comidas habitual. El uso de un calendario para realizar un seguimiento de las actividades físicas también nos hizo más conscientes de la importancia del ejercicio diario ... pero la parte más beneficiosa del programa FVRx es que, **incluso con el aumento del costo de los víveres, tenemos la suerte de tener frutas y verduras frescas en las tiendas locales.**

—Madre participante de FVRx

”

## ¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

- Compre localmente, apoye las tiendas de su comunidad
- Obtenga más información sobre COPE y nuestros socios en [copeprogram.org/foodaccess](https://copeprogram.org/foodaccess)
- Apoye a COPE en [copeprogram.org/donate](https://copeprogram.org/donate)