



Be Well. Eat Well.

An Iowa Total Care initiative to promote healthy living through healthy eating.



Esté Bien. Coma Bien.

Una iniciativa de Iowa Total Care que promueve una vida sana a través de una alimentación saludable.



iowa total care



Hawki



WHO IS IOWA TOTAL CARE?



Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of the communities we serve, one person at a time.

One of our biggest initiatives is **Be Well. Eat Well.**, created to address food insecurity. Food insecurity is the lack of reliable access to nutritious food, a Social Determinant of Health (SDOH). As a health plan, our goal is to make communities throughout Iowa healthier. Through this initiative, we hope to show Iowans that being well often begins with eating well.

HOW DOES BE WELL. EAT WELL. WORK?



We educate Iowans on where and why they should access affordable, nutritious food. By partnering with organizations across the state, we provide free resources, like where to get fresh produce from community gardens or register for no-cost cooking classes.

We know that healthy eating should start at a young age. That's why we created a "Kids Korner" with resources dedicated to helping kids get healthy and stay that way.

To learn more about **Be Well. Eat Well.**, visit iowatotalcare.com/bewelleatwell.



Community Gardens

Food insecurity is on the rise. That's why Iowa Total Care has partnered with community gardens throughout the state — to provide Iowans with greater access to healthy, local food.

We've created a **Community Garden Guide** to help Iowans know where to find fresh produce. They can also learn how to get involved with a community garden near them!



Kids Korner

We believe it is never too early to start eating healthy. Kids can begin taking their health into their own hands by learning what food is good for their bodies. Iowa Total Care provides healthy resources to kids through Doc's Kids Club. Doc's Kids Club is a FREE educational program that provides kid-friendly recipes, activities and healthy tips every month. Sign up at iowatotalcare.com/docskidsclub.



Cooking Classes

Cooking healthy food can help save money and improve health.

Iowa Total Care has teamed up with Hy-Vee to offer **FREE cooking classes** for kids and adults! We also provide healthy recipes to try each season. A list of easy, kid-friendly recipes can be found in our **Centeam Cookbook**.



Other Resources

Finding access to affordable, healthy food can be hard. That is why we've gathered a list of resources to help Iowans save money while eating healthy, such as:

- **FindHelp.org** – offering online access to programs and services for food assistance.
- **Double Up Food Bucks Program** – providing Iowans with easier ways to buy fruits and vegetables.

¿QUIÉN ES IOWA TOTAL CARE?



Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, de una persona a la vez.

Una de nuestras mayores iniciativas es **Be Well. Eat Well.**, creada para abordar la inseguridad alimentaria. La inseguridad alimentaria es la falta de acceso confiable a alimentos nutritivos, un determinante social de la salud (SDOH, por sus siglas en inglés). Como plan de salud, nuestro objetivo es hacer que las comunidades de Iowa sean más saludables. A través de esta iniciativa, esperamos mostrarles a los habitantes de Iowa que, a menudo, estar bien comienza con comer bien.

¿CÓMO FUNCIONA BE WELL. EAT WELL?



Educamos a los habitantes de Iowa sobre dónde y por qué deberían acceder a alimentos nutritivos y asequibles. Al asociarnos con organizaciones en todo el estado, proporcionamos recursos gratuitos, como dónde obtener productos frescos de los huertos comunitarios o registrarse para clases de cocina sin costo.

Sabemos que la alimentación saludable debe comenzar a una edad temprana. Es por eso que creamos el “Rincón de los niños” (Kids Korner) con recursos dedicados a ayudar a los niños a estar saludables y mantenerse así.

Para obtener más información sobre **Be Well. Eat Well.**, visite iowatotalcare.com/bewelleatwell.



Huertos comunitarios

La inseguridad alimentaria va en aumento. Es por ello que Iowa Total Care se ha asociado con los huertos comunitarios de todo el estado: para brindar a los habitantes de Iowa un mayor acceso a alimentos locales saludables.

Hemos creado una **Guía de huertos comunitarios** para que los habitantes de Iowa sepan dónde obtener productos frescos. ¡También pueden enterarse sobre cómo participar en un huerto comunitario cerca de ellos!



El rincón de los niños

Creemos que nunca es demasiado pronto para empezar a comer de forma saludable. Los niños pueden comenzar a tomar el control de su salud al aprender qué alimentos son buenos para su organismo. Iowa Total Care brinda recursos saludables a los niños a través del Club para niños de Doc (Doc's Kids Club). El Club para niños de Doc es un programa educativo GRATUITO que ofrece cada mes recetas, actividades y consejos saludables para los niños. Regístrese en iowatotalcare.com/docskidsclub.



Clases de cocina

Cocinar alimentos saludables puede ayudar a ahorrar dinero y mejorar la salud.

¡Iowa Total Care se ha asociado con Hy-Vee para ofrecer **clases de cocina GRATIS** para niños y adultos! También ofrecemos recetas saludables para hacer cada estación. Puede encontrar una lista de recetas fáciles para niños en nuestro **Libro de cocina Centeam**.



Otros recursos

Encontrar acceso a alimentos saludables y asequibles puede ser difícil. Es por eso que hemos recopilado una lista de recursos para ayudar a los habitantes de Iowa a ahorrar dinero mientras comen de manera saludable, como:

- **FindHelp.org** – ofrece acceso en línea a programas y servicios de asistencia alimentaria.
- **Programa Double Up Food Bucks** – brinda a los habitantes de Iowa formas más fáciles de comprar frutas y verduras.



Iowa Total Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. | Iowa Total Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a la raza, el color, el país de origen, la edad, la discapacidad o el sexo.

Language assistance services, auxiliary aids and services, larger font, oral translation, and other alternative formats are available to you at no cost. To obtain this, please call 1-833-404-1061 (TTY: 711). | Usted tiene a su disposición, sin costo alguno, servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, material impreso en letra más grande, traducción oral y otros formatos alternativos. Para obtener esto, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711). | 可以免费为您提供语言协助服务、辅助用具和服务以及其他格式。如需获得这些服务，请致电 1-833-404-1061 (TTY: 711).