

frutas y verduras para una mejor salud

El Programa de Incentivos de Nutrición del Sur de California, también conocido como ¡Más Fresco! More Fresh, premia a los participantes de CalFresh por comprar frutas y verduras, proporcionando incentivos financieros que pueden usarse para comprar más frutas y verduras. Este programa hace más fácil y más accesible el comprar y consumir muchas frutas y verduras diariamente.

El consumo de frutas y verduras reduce la posibilidad de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes, colesterol alto y ciertos tipos de cáncer. También ayuda a las personas a mantener un peso sano. ¡Mientras más frutas y verduras consuma, estará más sano!

Para mayor información
sobre el Programa de Incentivos
de Nutrición del Sur de California,
incluyendo información sobre
cómo inscribirse en el programa,
favor de llamar, mandar correo
electrónico o visitar nuestro sitio web:

TELÉFONO
888-282-2711

CORREO ELECTRÓNICO
morefresh@ucsd.edu

SITIO WEB
ucsdcommunityhealth.org/work/morefresh

¡más fresco!
MORE FRESH



*Este programa es posible gracias a los fondos proporcionados por el
Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)*



United States
Department of
Agriculture

UC San Diego
SCHOOL OF MEDICINE

programa de incentivos de nutrición del sur de california

Sirviendo los condados de:

Los Ángeles
Orange
San Diego

TELÉFONO
888-282-2711

CORREO ELECTRÓNICO
morefresh@ucsd.edu

SITIO WEB
ucsdcommunityhealth.org/work/morefresh

El **Programa de Incentivos de Nutrición del Sur de California** es una colaboración entre el **Centro de Salud Comunitaria de la Universidad de California, San Diego (UCSD por sus siglas en inglés)**, el **Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés)** y el **Mercado Northgate González**. La meta principal de este programa de investigación es incrementar la compra y el consumo de frutas y verduras entre los participantes de **CalFresh** a través de incentivos financieros en el punto de compra; la meta también es evaluar el efecto de los incentivos financieros en la compra y el consumo de frutas y verduras entre los participantes de **CalFresh**.

El **Programa de Incentivos de Nutrición del Sur de California** ofrece incentivos financieros a los participantes de **CalFresh** cuando compran frutas y verduras frescas con sus beneficios de **CalFresh** utilizando su tarjeta de **Transferencia de Beneficios Electrónicos (EBT por sus siglas en inglés)** en los mercados **Northgate González** participantes en los condados de Los Ángeles, Orange y San Diego.

Los participantes de **CalFresh** que se inscriban a este programa de investigación ganarán un dólar por cada dólar que gasten de sus beneficios de **CalFresh** para comprar frutas y verduras frescas. El incentivo financiero que reciban los participantes puede ser utilizado para comprar más frutas y verduras frescas. De

esta manera, el programa ayuda a incrementar el poder adquisitivo y el consumo de frutas y verduras entre los participantes de **CalFresh**.

Los participantes del programa pueden ganar \$10, \$20 o hasta \$40 al mes por 12 meses, dependiendo del grupo al que sean asignados al azar. Después de 12 meses, un nuevo grupo de participantes de **CalFresh** tendrá la oportunidad de inscribirse en el programa y de recibir incentivos financieros por 12 meses. Además de ofrecer incentivos financieros, el programa incluye promociones continuas de descuento en frutas y verduras. También se ofrecerá educación sobre nutrición, al igual que mensajes de comida saludable en las repisas de los pasillos de los mercados participantes, clases de cocina y tours de los mercados participantes para así incrementar el conocimiento sobre la alimentación sana y la autoeficacia de los participantes de **CalFresh** para seguir las recomendaciones dadas a través del programa.