



¡Reciba una caja de frutas y verduras frescas de granja, entregada directamente a su casa semanalmente durante aproximadamente 6 meses (24 entregas en total)!

Inscríbase en línea en www.masfrescoplusfarms.org



Escanee el código QR con su teléfono para visitar el sitio web para inscribirse

¿Quién es elegible para participar?

- Personas de 18 años de edad o más
- Recomendado por una organización comunitaria del condado de San Diego
- Solo un participante por hogar
- Vive en el condado de San Diego
- No ha participado anteriormente en el programa ¡Más Fresco! Plus

¿Cómo utilizo las frutas y verduras cultivadas localmente incluidas en mi caja de productos agrícolas?



Recetas e información sobre alimentación saludable

(disponible en inglés y español):

<https://eatfresh.org/find-a-recipe>



Cómo almacenar y cocinar con diferentes frutas y verduras

(disponible en inglés y español):

<https://ucsdcommunityhealth.org/es/work/eat-ca/>

Escanee el código QR con su teléfono o escriba el sitio web indicado arriba en un navegador web para visitar la página web

¿Preguntas? Comuníquese con el programa ¡Más Fresco! Plus

Teléfono: (888) 315-6602

Correo electrónico: masfrescoplus@health.ucsd.edu

UC San Diego
ALTMAN CLINICAL & TRANSLATIONAL RESEARCH INSTITUTE

Center for
Community Health