

## EJEMPLOS DE COMIDA ELEGIBLE:

### **FRESCA**

**FRUTAS:** Manzanas, aguacates, plátanos, arándanos azules, melones, cerezas, clementinas, cocos, arándanos agrios, higos, uvas, toronjas, guanábana, guayabas, melones, kumquats, lichis, mangos, nectarinas, naranjas, papayas, duraznos, peras, caquis, pinas, ciruelas, granadas, pomelo, la tuna, membrillo, fresas, tamarindos, mandarinas, sandias.

**VERDURAS:** Sábila, alcachofas, brotes de bambús, betabeles, hojas de betabel, col chino, brócoli, calabazas, nopales, zanahoria, mandiocas, coliflores, acelgas, achicorias, chiles, berzas, pepinos, berenjenas, gandules, ajos, jícama, col rizada, colinabos, lechugas, malangas, habas, brotes, champiñones, oca, cebollas, pimientos, plátanos, rábanos, colinabos, algas, tirabeques, sofritos, espinacas, calabacitas, papas dulce, taro, tomatillo, tomates, nabos, castañas de agua, judías verdes, camotes, frijol amarillo, yuca, calabacín.

### **CONGELADA:**

**FRUTAS:** plátano, arándanos azules, cerezas, arándanos agrios, guanábanas, guayabas, lichis, mangos, papayas, pinas, membrillos, frambuesas.

**VERDURAS:** Corazones de alcachofas, espárragos, frijol lima, brócoli, bruselas, zanahorias, elote, habas, verduras mixtas (sin papas blancas), cebollas, chicharos, sofritos, espinacas, ejotes, chicharos dulces, calabaza de invierno.

### **ENLATADA:**

**FRUTAS:** Manzanas, arándanos azules, cerezas, arándanos agrios, guanábanas, guayabas, lichis, mangos, papayas, membrillos, frambuesas, fresas.

**VERDURAS:** Sábila, alcachofas, espárragos, habas bebe lima, bambús, betabel, nopales, elotes, habas, champiñones, chicharos, salsa, espinacas, ejotes, papas dulces, tomates, (cortado en cubitos, puré, pasta, entero). Castañas de agua, frijolillos, batatas, frijol amarillo, calabacín.

### **SECA:**

**FRUTAS:** Albaricoques, plátanos, arándanos azul, cerezas, arándanos agrios, guanábanas, guayabas, lichis, mangos, papayas, membrillos, frambuesas, fresas.

**VERDURAS:** Zanahorias, chiles, jalapeños, champiñones, cebollas, calabazas, espinacas, papas dulces, chicharos dulces, tomates, calabacín.

## EJEMPLOS DE COMIDA NO ELEGIBLE:

Condimentos (ejemplo: ketchup), verduras cremosas o salteadas, verduras decorativas (ejemplo: calabazas pequeñas), frijoles secos, jugos de fruta, cueros de fruta o rollitos de fruta. Hierbas, alimentación infantil, nueces, verduras encurtidas, especias, zumos de verdura, papas blancas.

## **¡SI VIVE EN EL CONDADO DE YOLO Y RECIBE BENEFICIOS DE CALFRESH, PUEDE PARTICIPAR EN EL PROGRAMA DE YOLO BONUS BUCKS!**

¿Le gustaría solicitar beneficios de  
CalFresh?

Visite

[GetCalFresh.org](http://GetCalFresh.org)

o

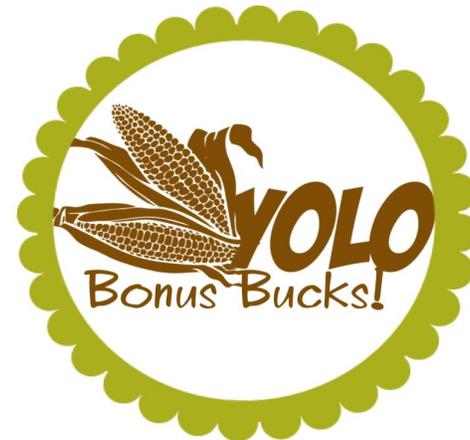
[BenefitsCal.com](http://BenefitsCal.com)

Para preguntas del programa Yolo  
Bonus Bucks or para remplazar su  
tarjeta Bonus Bucks llámenos al:

**1-855-278-1594**

**O visite nuestra pagina de  
internet**

AGENCIA DE SALUD & SERVICIOS  
HUMANOS DEL CONDADO DE YOLO



**50% de descuento en frutas & verduras!**

**¡Un programa que facilita  
hábitos de comida  
saludables a los habitantes  
del condado de Yolo  
usuarios de CalFresh! Visite  
nuestra pagina de internet:  
[www.yolocounty.org/  
bonusbucks](http://www.yolocounty.org/bonusbucks)**



## COMO FUNCIONA:

**¡PARA OBTENER EL DESCUENTO, USTED TIENE QUE TENER PRESENTE Y USAR SU TARJETA DE EBT PARA TODA OR PARTE DE SU COMPRA!**

1. COMPRAR EN TIENDAS PARTICIPANTES.
2. SELECCIONE FRUTAS Y VERDURAS ELEGIBLES (VEA LOS EJEMPLOS EN ESTE FOLLETO)
3. DARLE AL CAJERO SU TARJETA DE BONUS BUCKS Y SU TARJETA DE CALFRESH EBT
4. FRUTAS Y VERDURAS ELEGIBLES SERÁN DESCONTADOS 50% Y NO SOBREPASAR \$30/MES
5. ESTE PROGRAMA CORRE AÑO POR AÑO. ESTA TARJETA SE VENCERÁ EN SEPTIEMBRE 30, 2025 O ANTES SI LOS FONDOS SE ACABAN.



## DONDE PUEDE HACER SUS COMPRAS



WEST SACRAMENTO	WOODLAND		DAVIS	
<b>Nugget Market</b> 2000 Town Center Plaza	<b>Food 4 Less</b> 451 Pioneer Ave	<b>Nugget Market</b> 157 Main St	<b>Nugget Market</b> 1414 E. Covell Blvd	<b>Nugget Market</b> 409 Mace Blvd

## Frutas y Verduras

- ◆ Protegen contra el cáncer y otras enfermedades
- ◆ Le ayudan a mantener buena salud
  - Bajas en sodio y colesterol
  - Bajas en calorías
  - Buenas fuentes de vitaminas y minerales
  - Buenas fuentes de fibra
  - ¡Nutrientes y deliciosas!
- ◆ Convenientes, rápidas y fáciles
- ◆ Coma el arcoíris: cada color de frutas y verduras tiene un beneficio diferente

