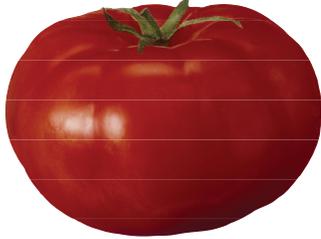




La Cosecha del Mes

El tomate es el vegetal de La Cosecha del Mes.



La salud y el éxito en el aprendizaje van mano a mano

Las investigaciones demuestran que estudiantes que comen muchas frutas y vegetales tienen más éxito en la escuela. Incluya todos los días frutas y vegetales de variados colores en las comidas y los bocadillos de su hijo. Con **La Cosecha del Mes**, su familia puede descubrir, disfrutar y aprender sobre la importancia de comer más frutas y vegetales y de mantenerse activa diariamente.

Ayude a sus hijos a comer sano

- Pruebe una variedad de tomates y averigüe cuáles prefiere su familia. Algunas variedades son: cereza, italiano, beefsteak y Roma.
- Use tomate crudo para hacer salsa o como base para sopas y otras salsas.
- Haga una nueva receta con tomates. Pídale a su hijo que le ayude a escoger la receta, a comprar los ingredientes y a prepararla.
- Mezcle rebanadas de tomates rojos, amarillos y verdes con aderezo bajo en grasa para una rica y fácil ensalada.
- Agregue rebanadas de tomate a sus sándwiches.
- Cuando no encuentre tomates frescos, compre tomates en lata, pasta de tomate y salsa de tomate bajos en sodio.

ENSALADA DE PASTA ESTILO ITALIANO

Ingredientes:

(para 4 porciones de 1 taza cada una)

1 paquete de 16 onzas de florecillas de brócoli, congelado

4 tazas de pasta cocida, escurrida

1½ tazas de tomate fresco picado (o una lata de 14½ onzas de tomate picado, bajo en sodio)

½ cucharadita de polvo de ajo (o un diente de ajo picado)

½ taza de aderezo estilo italiano sin grasa

1. Hierva agua en una olla grande.
2. Agregue el brócoli congelado y cocine por 5 minutos.
3. Escurra el agua y mezcle el brócoli con el tomate, el ajo y el aderezo. Sirva caliente o frío.

Fuente: *Discover the Secret to Healthy Living*, Instituto de Salud Pública, 2002.

Consejos "frescos"

- Busque tomates que estén firmes y que den un poco al presionarlos con los dedos.
- Almacene tomates maduros al medio ambiente, fuera de un sol directo. Úselos dentro de pocos días.
- Ponga tomates verdes dentro de una bolsa de papel y déjelos madurar al medio ambiente.
- Antes de servir, lave los tomates en agua fría y quite cualquier tallito u hoja.

Para más ideas, visite:

www.eatwellbewell.org

Información Nutricional

Porción: 1 taza de tomate rojo picado (180g)

Cantidad por Porción

Calorías 38 Calorías de Grasa 5

% Valor Diario

Grasas 1g 1%

Grasa Saturada 0g 0%

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg 0%

Sodio 16mg 1%

Carbohidratos 8g 3%

Fibra Dietética 2g 8%

Azúcar 0g

Proteína 2g

Vitamina A 22% Calcio 1%

Vitamina C 78% Hierro 5%

Fuente: www.nutritiondata.com*

¡En sus marcas, listos...!

• Haga del caminar a la escuela una rutina diaria. Usted y otros padres de familia pueden turnarse acompañando a los estudiantes a la escuela. Si queda demasiado lejos, manejen pero dejen el coche a unas cuantas cuadras y caminen el resto del camino.

• Dé un buen ejemplo y use las escaleras, camine al mercado, o lleve a la familia a caminar después de la cena.

Para más ideas, visite:*

www.verbnow.com

www.kidnetic.com

*Los sitios web sólo disponibles en inglés.

¿Cuánto necesito?

Una porción de tomates es una taza de tomate picado. Si esto es demasiado para su hijo, intente ofrecerle una cantidad más pequeña. Esto ayudará a que su hijo alcance el total diario necesario.

Recomendación diaria de frutas y vegetales**

Niños, edad 5-12	Adolescentes, edad 13-18	Adultos, 19+
2½ - 5 tazas por día	3½ - 6½ tazas por día	3½ - 6½ tazas por día

**Si usted es activa, consuma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.

Este material fue adaptado por la red de Nutrición de California para las Familias Saludables y Activas. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mayor dieta. Para más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee.

Arizona Nutrition Network

