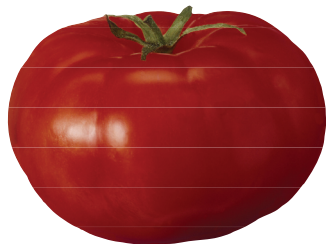




# La Cosecha del Mes

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](http://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](http://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](http://www.verbnow.com)

[www.kidnetic.com](http://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](http://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 mejor 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.



Champions for Change

Arizona Nutrition Network  
[eatwellbewell.org](http://eatwellbewell.org)





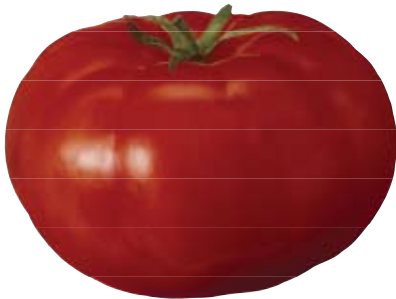
# Harvest of the Month

## Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Studies show that students who eat lots of fruits and vegetables perform better in the classroom. Plan to include colorful fruits and vegetables every day in your child's meals and snacks. **Harvest of the Month** is a great way your family can explore, taste and learn about eating more fruits and vegetables and being active every day.

The **Harvest of the Month**

featured fruit is **tomatoes**



## Let's Get Physical!

- Make walking to school a daily routine. Create a team of parents who can take turns walking students safely to school. If it is too far to walk, drive students but park a few blocks away and then walk.
- Be a role model and make walking a regular part of your life. Walk up stairs, walk to the market, or take a family walk after dinner.

For more ideas, visit:

[www.verbnow.com](http://www.verbnow.com)

[www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com)

## ITALIAN PASTA SALAD

Ingredients:

(Makes 4 servings at 1 cup each)

- 1 16-ounce package frozen broccoli florets**
- 4 cups pasta, cooked and drained**
- 1½ cups diced fresh tomatoes (or 14½-ounce can low-sodium diced tomatoes)**
- ½ teaspoon garlic powder (or 1 clove garlic, diced)**
- ½ cup fat free Italian dressing**

1. Bring large pot of water to a boil.
2. Add frozen broccoli and cook for 5 minutes.
3. Drain water and mix broccoli with tomatoes, garlic and dressing. Serve warm or chilled.

Adapted from: *Discover the Secret to Healthy Living*, Public Health Institute, 2002.

## Produce Tips

- Look for tomatoes that are firm and give slightly under pressure.
- Store ripened tomatoes at room temperature, out of direct sunlight. Use within a few days.
- Place unripened tomatoes in a brown paper bag (at room temperature) until ripe.
- Before serving, wash tomatoes in cold water and remove any stems or leaves.

For more tips, visit:

[www.eatwellbewell.org](http://www.eatwellbewell.org)

## Nutrition Facts

Serving Size: 1 cup, chopped, red tomato (180g)

### Amount per Serving

Calories 38 Calories from Fat 5

% Daily Value

Total Fat 1g 1%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 16mg 1%

Total Carbohydrate 8g 3%

Dietary Fiber 2g 8%

Sugars 0g

Protein 2g

Vitamin A 22% Calcium 1%

Vitamin C 78% Iron 5%

Source: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)

## Helping Your Child Eat Healthy

- Sample a variety of tomatoes to find out your family's favorite. Some varieties include cherry, plum, beefsteak and roma.
- Use raw tomatoes to make salsas or as a base for soups and sauces.
- Make a new tomato recipe. Ask your child to help choose the recipe, shop for ingredients and prepare it.
- Toss sliced red, yellow and green tomatoes with your family's favorite lowfat dressing for a quick salad.
- Add tomato slices to sandwiches.
- Buy low-sodium canned tomatoes, tomato paste and tomato sauce when fresh tomatoes are unavailable.

## How Much Do I Need?

A serving of tomatoes is one cup chopped tomato. If this is too much for your child, try offering a smaller amount. It will help reach your child's total daily needs.

## Recommended Daily Amounts of Fruits and Vegetables\*

Kids, Ages 5-12	Teens, Ages 13-18	Adults, 19+
2½ - 5 cups per day	3½ - 6½ cups per day	3½ - 6½ cups per day

\*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) to learn more.

This material was adapted from the California Nutrition Network for Healthy Active Families. This material was funded by USDA's Food Stamp Program. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 1-800-352-8401. This institution is an equal opportunity provider and employer.



Champions for Change

Arizona Nutrition Network  
eatwellbewell.org

