



La Cosecha del Mes

septiembre

En septiembre, **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. Para más ideas, visite: www.fruitsandveggiesmatter.gov

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 cda. de polvo de ajo (o un diente de ajo picado)
 - ½ taza de aderezo estilo italiano sin grasa

1. Hierva ½ taza de agua en una cacerola.
2. Agregue el brócoli y siga hirviendo.
3. Reduzca el fuego a medio. Cubra la cacerola y hierva durante 5-6 minutos.
4. Escurra el agua y mezcle el brócoli con la pasta, el tomate, el ajo y el aderezo.
5. Sirva caliente o frío.

Fuente: *Descubra el Secreto para una Vida Saludable*, Instituto de Salud Pública, 2002.

Consejos "frescos"

- En California los tomates se pueden encontrar de mayo hasta diciembre.
- 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 tallo u hoja.

Para más ideas, visite: www.eatcatomatoes.org

*Los sitios web sólo disponibles en inglés.

Información Nutricional

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

Cantidad por Porción

Calorías 32 Calorías de Grasa 3

% Valor Diario

Grasas 0g **1%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 9mg **0%**

Carbohidratos 7g **2%**

Fibra Dietética 2g **9%**

Azúcar 5g

Proteínas 2g

Vitamina A 30% Calcio 2%

Vitamina C 38% Hierro 3%

Fuente: www.nutritiondata.com*

¡En sus marcas, listos...!

- La primera semana de octubre es la Semana de Caminar a la Escuela. Averigüe qué actividades ha planeado la escuela de su hijo. También puede organizar actividades con otras familias.
- 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.cawalktoschool.com www.kidnetic.com

¿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.