

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* es el

tomate



La Salud y la Nutrición van Mano a Mano

Comer una variedad de fruta y verdura de diferentes colores y hacer actividad física cada día puede ayudar a su familia a mantenerse saludable, sentirse bien y disminuir el riesgo de problemas serios de salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

Un tomate mediano equivale aproximadamente a una taza de verdura. Un tomate es una fuente excelente de vitamina C, que ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a disminuir el riesgo de contraer infecciones. Un tomate mediano es también una fuente de vitamina A, que ayuda a combatir infecciones y a mantener saludables los ojos y la piel.

Ideas Saludables de Preparación

Agregue bastante tomate a su torta y tendrá un almuerzo sabroso y saludable.



Sofría rebanadas de tomate y cebolla con okra para preparar un rico platillo de acompañamiento.



Los tomates *cherry* son un ingrediente delicioso para las brochetas a la parrilla. Deje que se enfríen los jugos del tomate antes de morderlo.



Consejos Saludables

- Busque tomates redondeados con la piel lisa, color uniforme y aroma dulce.
- Guarde los tomates maduros a temperatura ambiente, donde no les dé directamente la luz del sol, hasta por cinco días.
- El tomate duro puede madurarse dentro de una bolsa de papel hasta que ceda ligeramente si se presiona suavemente.
- Refrigere solamente los tomates cortados o cocinados.

¡En sus Marcas, Listos...!

No necesita hacer los 30 minutos seguidos de su actividad física recomendada. Camine durante 10 minutos por la mañana, use las escaleras y camine después de cenar. Al final del día, ¡habrá cumplido con su meta de actividad física!

¿Cuánto Necesito?

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, sexo y la cantidad de actividad física que practica cada día.

¡Coma una variedad de fruta y verdura de diferentes colores en todas sus comidas y bocadillos durante el día para alcanzar el total de su necesidad diaria!

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 años en adelante
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

*Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.

Para más consejos y recetas, visite: www.campeonesdelcambio.net

