

Carolina del Norte La Cosecha del Mes

STEPS TO HEALTH

La verdura destacada de la Cosecha del Mes en Carolina del Norte es:



La Salud y el Éxito en el Aprendizaje Van Mano a Mano

Una alimentación saludable ayudará a que su hijo tenga éxito en la escuela. Comer las cantidades recomendadas de fruta y verdura puede mejorar el desempeño escolar de los niños. Explore, pruebe y aprenda a comer más frutas y verduras y a mantenerse activo todos los días.

Dígale a su hijo cuáles son sus frutas y verduras favoritas, por qué le gustan y cómo le gusta comerlas.

La próxima vez que visite el supermercado pida a sus hijos que cuenten las diferentes colores y formas de tomates que están en oferta. ¡Visite una huerta de manzanas y cuenten cuántas variedades de manzanas cultivan allí!

Ideas Saludables de Preparación

- Los tomates pueden ser horneados, asados, rostizados, hervidos, cocinados a la parrilla, al vapor, o rellenos y pueden ser utilizados en una variedad de platillos tales como salsas, asados o guisados, ensaladas, y platillos acompañantes.
- Use tomates crudos para hacer salsa o como base para sopas.
- Compre tomates enlatados, puré de tomate y salsa de tomate bajos en sodio cuando no haya tomates frescos.



Salsa Fresca

Ingredientes:

- 2 tomates, picados
- 1/2 cebolla, picada
- 3 chiles jalapeños, finamente picados
- 1/4 taza de cilantro, picado
- 1/4 cucharadita de sal
- Jugo de 1 limón

Direcciones:

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva o refrigere la salsa en un contenedor de plástico o vidrio por hasta tres días.

Información nutricional por cada 1/4 de taza: Total calorías: 24, Total grasa: 0g, Proteína: 1g, Carbohidrato: 6g, Fibra dietética: 1g, Grasa saturada: 0g, Sodio: 150mg

www.whatscooking.fns.usda.gov[†]



Datos Importantes de Cultivos Locales

Existen cientos de variedades de tomates. Las diferentes variedades del tomate son comúnmente divididas en las siguientes categorías:

Tomate cereza: Un tomate dulce, generalmente consumidos enteros en ensaladas

Tomate Roma: Un tomate en forma de pera, con más pulpa, ideal para productos hechos a base de tomate

Tomate redondo o bola: Un tomate principalmente utilizado en productos procesados

Tomate tipo "Beefsteak": Un tomate redondo, jugoso, principalmente utilizado en sándwiches

Entre otras variedades de tomates se encuentran los tipo autóctonas, verdes, naranjas, y amarillos. Los tomates amarillos y naranjas tienden a ser más dulces que los rojos y los verdes. Solamente el tomate rojo, el cual tiene un pigmento rojo, contiene licopeno.

Mientras que los tomates se pueden cultivar en una gran variedad de tierra, la mayoría son cultivados en la parte occidental y la región de Piedmont en Carolina del Norte. Los tomates frescos locales están disponibles en Carolina del Norte de Julio a Octubre.



Visite un mercado de agricultores y descubra qué variedad de tomate es su favorita. Para encontrar un mercado sobre ruedas o mercado de agricultores visite ncfarmfresh.com.[†]

¡SEAN UNA FAMILIA ACTIVA!

Los meses durante el verano son un muy buen momento para mantenerse activo al aire libre. Prepare un calendario semanal con formas en las que se pueden mantener activos juntos en familia. Limite el uso de la televisión, video juegos, computadora y teléfonos celulares a no más de 2 horas al día. ¡Salgan a jugar!



[†]Estas páginas de internet están disponibles sólo en Inglés.

Carolina del Norte La Cosecha del Mes

STEPS TO HEALTH

La verdura destacada de la Cosecha del Mes en Carolina del Norte es:



tomates

¿Por qué enfocarse en consumir frutas y variar el consumo de verduras?

- Las frutas y verduras son una parte importante de una dieta saludable y balanceada.
- Las frutas y verduras también son una buena fuente de vitaminas y minerales lo que pudiera reducir su riesgo de sufrir serios problemas de salud.
- Los tomates son una fuente muy buena de licopeno. El licopeno es un poderoso antioxidante que puede ayudar a disminuir el riesgo de contraer algunos tipos de cáncer, promueve la salud de su corazón y mantiene un sistema inmunológico saludable.
- ¡Un buen consejo a seguir es asegurarse de que la mitad de su plato contenga frutas y verduras para así poder consumir los que su cuerpo requiere diariamente!

Para aprender sobre los otros grupos de alimentos, visite

¿Cuánto necesito?

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, sexo y la actividad física que practica cada día. Consulte la tabla siguiente para saber cuántas tazas de fruta y verdura necesita su familia cada día.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, Edad de 5–12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 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.choosemyplate.gov/en-espanol.html para aprender más.

¿Cuántas tomates?

- Una 1/2 taza de tomates rebanados equivale aproximadamente a un tomate pequeño.
- Una 1/2 taza de tomates rebanados es una fuente buena* de vitamina C y vitamina A.

*Las fuentes buenas aportan 10-19% del valor diario.

Información Nutricional

Porción: ½ taza de tomate, rebanado (90g)	
Calorías 16	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 4mg	0%
Carbohidratos 4g	1%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 2g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 15%	Calcio 1%
Vitamina C 19%	Hierro 1%

Consejos saludables

- Busque tomates redondeados con la piel lisa, color uniforme y aroma dulce.
- Guarde los tomates a temperatura ambiente, donde no les dé directamente la luz del sol, hasta por 5 días.
- El tomate duro puede madurarse dentro de una bolsa de papel.
- Ponga los tomates cortados o cocinados en el refrigerador hasta por 2 días.

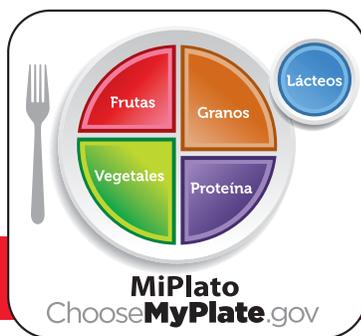
Más tomates cada día

- Agregue bastante tomate a su torta y tendrá un **almuerzo saludable**.
- Sofría rebanadas de tomate y cebolla con oca para preparar un **rico platillo de acompañamiento**.
- Para preparar una **rápida ensalada** sirva rebanadas de tomate rojo, amarillo y verde con el aderezo bajo en grasa favorito de su familia.

Para más recetas con tomates, visite www.whatscooking.fns.usda.gov.†

ADULTOS ACTIVOS:

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!



MiPlato
ChooseMyPlate.gov

Este material fue adaptado de La Cosecha del Mes proporcionado por el Departamento de Salud Pública de California, La Red para una California Saludable.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, estado de veterano, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales). Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También

puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov. Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español). Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

NC STATE

EXTENSION

†Estas páginas de internet están disponibles sólo en Inglés.