



# Tomate

## Cosecha de temporada

### Coma más tomate cultivados en Arizona

Aliméntese con verduras y frutas. Al incluir más verduras y frutas en la dieta de su familia, usted le ayuda a que todos se mantengan de lo mejor. Comer una variedad de verduras y frutas le da muchas de las vitaminas y minerales que necesita. Llene la mitad de su plato con verduras y frutas y ayude a mantener sanos su corazón, dientes, encías, ojos y piel.

Compre verduras frescas de temporada como el tomate, cuando el sabor y el precio son mejores.

El tomate generalmente crece en invernaderos y se puede cultivar todo el año. Recientemente, Arizona produjo 13,500 libras de tomate orgánico y eso incluye el tomate cultivado en el exterior.

### ¿Por qué comer más tomate?

El tomate está lleno de nutrientes. Así es como los nutrientes del tomate los mantienen sanos a usted y a su familia:

#### Nutrientes que se encuentra en el tomate

##### Vitamina C

Ayuda a mantener sanos sus dientes y encías

##### Vitamina A

Ayuda a que sus ojos y su piel se mantengan sanos

##### Fibra

Ayuda a mantener su corazón sano y mejora la digestión

##### Potasio

Le ayuda a mantener una presión sanguínea saludable

### ¿Cuáles son los diferentes tipos de tomate?

Pruebe los diferentes tipos de tomate para encontrar el favorito de su familia. Hay algunos tipos diferentes de tomate que se cultiva en Arizona en campos de todos tamaños:

- Cereza
- Ciruela
- Uva
- Beefsteak
- Pera

## ¿Cuánto necesitamos?

En general, su familia debería comer:

Edad	Verduras	Frutas
Niños 2 - 3	1 taza	1 taza
Niños 4 - 8	1 1/2 tazas	1 a 1 ½ tazas
Otros niños y adolescentes	2 a 3 tazas	1 ½ a 2 tazas
Adultos	2 1/2 a 3 tazas	2 tazas

Algunas veces se necesita tiempo para introducir nuevas comidas. Los niños no siempre aceptan nuevos alimentos de inmediato. Ofrézcales las verduras y frutas como el tomate muchas veces. Ofrézcales verduras y frutas en las comidas y bocadillos.

Que la mitad de su plato sean verduras y frutas. Visite: [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) para más información.

## Cómo escoger, guardar y preparar el tomate

### Escoja:

- Escoja el tomate que se vea firme, de color fuerte y libre de arrugas u otras señales de daño.
- Haga caso de su sentido del olfato con frutas y verduras como el tomate. El tomate un olor ligeramente dulce, rico y terroso, es el mejor.

### Almacene:

- El tomate se guarda mejor a temperatura ambiente (entre 45 -65 ° F) hasta por diez día.
- El tomate que se guarda en el refrigerador (a menos de 41 ° F) puede durar hasta cinco días.

### Prepare:

Cocinar el tomate es una buena manera de preservarlo para preparar salsas a base de tomate.

1. Lave el tomate bajo el chorro de agua fresca de la llave.
2. Sumerja el tomate en agua hirviendo por un minuto.
3. Páselo a un recipiente con agua fría.
4. Para pelar el tomate, quite la piel con cuidado y deséchela. Corte el tomate en cuartos y póngalo en una cacerola grande con sal (como dos cucharaditas por cada diez tomates).
5. Déjelos a fuego lento de 20 a 30 minutos, moviéndolos de vez en cuando para que no se quemem.

Consejo: Algunos métodos para cocinar el tomate incluyen azúcar. Este sería un buen método para preparar la base para una marinara tradicional.

Visite: [fruitsandveggiesmorematters.org](http://fruitsandveggiesmorematters.org) para más información.

## Plante y cultive tomate

- Hay variedades de tomate para climas tanto frío como para el frío. La mayoría de los jardineros conocen las variedades del clima cálido, ya que se maduran en la enredadera.
- Las variedades del clima cálido se deben plantar después de que haya pasado el riesgo de heladas.
- Los jardineros de las altas elevaciones (3,000 pies o más) deben esperar para plantar el tomate hasta principios de mayo. Los jardineros que están por debajo de los 3,000 pies pueden empezar a plantar el tomate desde enero.

Visite [extension.arizona.edu](http://extension.arizona.edu) información sobre cómo plantar y cosechar.

## Frijol Ojo Negro con Tomate y Cebolla

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla, picada
- 1 grande diente de ajo, picado
- 2 tomates picados
- 1 lata de frijol ojo negro, sin escurrir (como 15 onzas).
- ¼ de taza de hojas de cilantro de paquete (opcional)

### Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y con jabón. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
2. Combine aceite, cebolla y ajo en una cacerola mediana.
3. Cocine a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, hasta que la cebolla esté suave.
4. Mezcle con los tomates y el frijol ojo negro.
5. Cocine a fuego bajo, revolviendo ocasionalmente, por unos 10 minutos o hasta que la cebolla esté blanda.
6. Mezcle el cilantro, si lo va a usar.
7. Sírvalo caliente



Rinde 6 Porciones de aprox. ½ taza cada una

### Información sobre nutrición

por porción	
calorías	78
carbohidratos	12 gm
proteínas	4 gm
grasa total	3 gm
grasa saturada	0 gm
grasa artificial	0 gm
colesterol	0 mg
fibra alimenticia	3 gm
azúcar total	0 gm
sodio	322 mg
calcio	2 mg
ácido fólico	3 mcg
hierro	1 mg
calorías de grasa	35%

Para más recetas gratis, visite [ComeSanoViveMejor.org](http://ComeSanoViveMejor.org).

## Escoja verduras y frutas cosechadas localmente

- Las verduras y frutas cosechadas en Arizona saben mejor y cuestan menos cuando se compran de temporada.
- Las verduras y frutas cosechadas en Arizona pasan menos tiempo siendo transportadas en un camión. Esto causa menos daño a las verduras y frutas.
- Cuando los agricultores les venden directamente a los consumidores, se eliminan los intermediarios y reciben el valor total de su producto. Esto permite que los agricultores sigan cultivando y ofreciendo servicio a la comunidad.
- Deje que sus niños escojan verduras y frutas. Ayúdelos a escoger sus propias verduras en el supermercado, mercados de agricultores o en un campo agrícola, que lo permita, cerca de usted. Visite [arizonagrown.org](http://arizonagrown.org) para más información.

Visite la sección de Programas de Alimentos Escolares en la página de Servicios de Salud y Nutrición del Departamento de Educación de Arizona en [www.azed.gov](http://www.azed.gov) para más información.



Harvest of the Season

