

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes*

son los **tomates**



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

Los niños tienen mejor desempeño en la escuela y prestan mejor atención cuando desayunan. Incluya todos los días frutas y verduras en los alimentos y bocadillos de su hijo/a. Con *La Cosecha del Mes* su familia puede explorar, probar y aprender la importancia de comer más frutas y verduras y de mantenerse activos cada día.

¡En sus Marcas...Listos!

- Convierta en una rutina diaria el caminar a la escuela. Usted y otros padres pueden turnarse acompañando a los niños a la escuela. Si queda demasiado lejos, manejen pero dejen el auto a unas cuantas cuadras y caminen el resto del camino.
- Sea un buen ejemplo y use las escaleras, camine al supermercado o lleve a su familia a caminar después de cenar.

Para más ideas, visite†:
www.cawalktoschool.com

Ideas Saludables de Preparación

- Use tomates crudos para hacer salsa o como base para sopas.
- Prepare una receta nueva con tomates. Pídale a su hijo/a que le ayude a elegir la receta, a comprar los ingredientes y a prepararla.
- Compre tomates enlatados, puré de tomate y salsa de tomate bajos en sodio cuando no haya tomates frescos.

HUEVOS RANCHEROS CON PICO DE GALLO

Rinde 4 porciones. 1 tortilla por porción.
Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 4 tortillas de maíz (de 6 pulgadas)
 - ½ cucharada de aceite vegetal en aerosol para cocinar
 - 1½ tazas de sustituto de huevo
 - 2 cucharadas de queso rallado
 - 2 tazas de Pico de Gallo
 - ⅛ cucharadita de pimienta molida
1. Caliente el horno a 450°F.
 2. Unte ligeramente con aceite las tortillas por ambos lados y póngalas en una charola para horno. Hornee de 5 a 10 minutos, hasta que las orillas de las tortillas estén crujientes. Retírelas y déjelas a un lado.
 3. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar.
 4. Cocine el sustituto de huevo a fuego medio de 2 a 3 minutos hasta que el huevo esté bien cocido.
 5. Ponga cantidades iguales de huevo en cada tortilla y espolvoree con ½ cucharada de queso.
 6. Cocine en la parrilla del horno en "Broil" unos 2 minutos, hasta que el queso se derrita. Con una cuchara, ponga ½ taza de Pico de Gallo sobre cada tortilla y espolvoréela con pimienta molida. Sirva caliente.

Información nutricional por porción:

Calorías 146, Carbohidratos 16 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 13 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 255 mg

Adaptación: *Recetas Saludables para Cada Día*, Red para una California Saludable, 2007.

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% |

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de tomates rebanados equivale aproximadamente a un tomate pequeño.
- Una ½ taza de tomates rebanados es una fuente buena de vitamina C y vitamina A.
- 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.

La cantidad de frutas y verduras que necesita diariamente depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Planee las comidas de modo que ayuden a su familia a obtener la cantidad necesaria de frutas y verduras todos los días.

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.mipiramide.gov para aprender más.

Consejos Saludables

- Busque tomates que estén firmes y cedan con una ligera presión.
- Guarde los tomates maduros a temperatura ambiente, lejos de la luz directa del sol. Úselos a los pocos días.

†Sitio web sólo disponible en inglés.