

Nombre botánico: *Solanum lycopersicum*



TOMATES

Marca con un círculo todos los tomates y productos de tomate en el menú.

- ¿Cuántos encontraste?
- ¿Cuántos tomates piensas comer este mes?
- ¿Cuál es tu tomate o producto de tomate favorito?

A COMER TOMATES

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%
Dietary Fiber 1g	4%
Azúcares 2g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 15%	Calcio 1%
Vitamina C 19%	Hierro 1%



¿Por Qué Comer Tomates?

Comer una ½ taza de tomates rebanados es una buena manera de obtener vitamina C y vitamina A. Los tomates son también una fuente muy buena de licopeno. El licopeno puede ayudar a mantener saludable tu corazón y sistema inmune.

Campeones del Licopeno*:

Salsa, salsa para espagueti, sandía, tomates y toronja rosa.

*Los Campeones del Licopeno son una fuente buena o excelente de licopeno.

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de tomates rebanados equivale aproximadamente a un tomate pequeño. La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo/a estás cada día. Mira la tabla para saber cuánto necesitas. Proponte comer las cantidades que necesitas. Lleva un diario para registrar la cantidad de frutas y verduras que comes y la actividad física que realizas cada día. ¡Recuerda: tu meta debe ser de 60 minutos de actividad cada día!

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras**

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

**Si eres activo, come el número más alto de tazas por día.

Visita www.mipiramide.gov/kids para aprender más.†

Diviértete con las Frutas y Verduras

Encuentra el camino atravesando el laberinto de sabores. Luego, colorea las frutas y verduras, ponles nombre y dibuja una estrella junto a las que te gusta comer.

Laberinto de Sabores



†Sitio web sólo disponible en inglés.



Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 888-9-COMIDA. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. © Departamento de Salud Pública de California 2010.

