

# 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

Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras y manténgase activo todos los días. Tome agua en lugar de bebidas azucaradas. (Las bebidas azucaradas son la mayor fuente de azúcar agregada en la dieta americana). Si hace estas cosas podrá reducir su riesgo de padecer problemas serios de salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

Una ½ taza de rebanadas de tomate es una fuente buena\* de vitamina C y vitamina A. Una ½ taza de rebanadas de tomate equivale aproximadamente a un tomate pequeño. El tomate también tiene mucho licopeno. El licopeno es un antioxidante excelente que puede ayudar a reducir el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer, fomenta la salud del corazón y ayuda a mantener el sistema inmunológico saludable.

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

### Ideas saludables de preparación

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.



Los tomates *cherry* son deliciosos en las brochetas. 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 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.

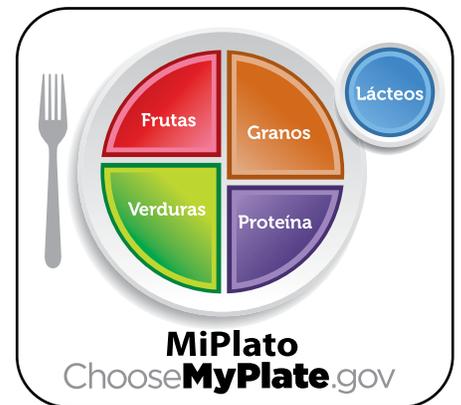
### ¡En sus marcas, listos...!

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, si es hombre o mujer y la cantidad de actividad física que hace cada día. Un buen consejo a seguir es:

- ¡Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras para alcanzar el total de su necesidad diaria!



Adaptado del USDA

Para más consejos y recetas, visite:  
[www.CampeonesDelCambio.net](http://www.CampeonesDelCambio.net)