

# Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at  
Michigan Fitness Foundation

La verdura destacada de la Cosecha del Mes es el **tomate**



## La Salud y el Éxito en el Aprendizaje Van de la Mano

Los niños rinden mejor en la escuela y están más alerta cuando toman el desayuno. Haga que las frutas y verduras sean parte de las comidas y refrigerios de su hijo cada día. Con la *Cosecha del Mes*, su familia podrá explorar, probar y aprender sobre los beneficios de comer más frutas y verduras y estar activos cada día.

## ¡Hagamos Actividad Física!

- Incorpore en su rutina caminar a la escuela diariamente. Cree un equipo de padres que puedan turnarse para llevar a los niños caminando a la escuela de forma segura. Si está demasiado lejos como para ir caminando, llévelos en auto pero estacione a algunas cuadras de distancia y luego caminen.
- Sea un modelo a seguir. Suba las escaleras, camine hasta el mercado, o dé un paseo familiar luego de cenar.

Para más ideas, visite:

<http://saferoutemichigan.org>

## Ideas de Porciones Saludables

- Use tomates crudos para hacer salsas o como base para sopas y salsas.
- Revuelva tomates cortados rojos, amarillos y verdes con el aderezo bajo en grasas preferido de su familia para hacer una ensalada rápido.
- Haga una nueva receta de tomate. Pida a su hijo que participe en la elección de la receta, en la compra de los ingredientes y a preparar la misma.
- Compre tomates en lata con bajo contenido de sodio, pasta de tomate, y salsa de tomate cuando no haya tomates frescos disponibles.

## HUEVOS RANCHEROS CON SALSAS FRESCAS

4 porciones. 1 tortilla por porción.

Tiempo de cocción: 30 minutos

### Ingredientes:

- 4 (6 pulgadas) tortillas de harina
- ½ cucharada sopera de spray de cocción de aceite vegetal no adherente
- 1½ taza de reemplazante de huevo
- 2 cucharadas soperas de queso rallado
- 2 tazas de salsa fresca
- ½ de cucharadita de pimienta negra molida

1. Precaliente el horno a 450° F.
2. Levemente coloque aceite a ambos lados de las tortillas. Coloque en una bandeja para hornear. Hornee entre 5 y 10 minutos o hasta que las tortillas estén crujientes en sus extremos. Retire del horno y deje reposar.
3. Rocíe una sartén grande con spray de cocción no adherente.
4. Cocine un reemplazo de huevo en la sartén a fuego medio entre 2 y 3 minutos hasta que los huevos estén cocinados.
5. Coloque cantidades iguales de huevo a cada tortilla. Cubra la parte superior de cada una con ½ cucharadita de queso.
6. Coloque debajo de la parrilla durante unos 2 minutos hasta que el queso esté derretido. Coloque ½ taza de salsa fresca sobre cada tortilla y cubra la parte superior con pimienta negra molida. Sírvalas tibias.

### Información nutricional por porción:

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

Adaptado de: *Comidas Diarias Saludables, Red para una California Sana, 2007.*



## Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción: ½ taza de tomates, en rodajas (90g)	
Calorías 16	Calorías de Grasa 0
% del Valor Diario	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 4mg	0%
Carbohidrato Total 4g	1%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 2g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 15%	Calcio 1%
Vitamina C 19%	Hierro 1%

## ¿Cuánto Necesito?

- ½ taza de tomates en rodajas es aproximadamente un tomate pequeño.
- ½ taza de tomates en rodajas es una buena fuente de vitamina C y vitamina A.
- Los tomates son una gran fuente de licopeno. El licopeno es un poderoso antioxidante que puede ayudar a reducir el riesgo de algunas formas de cáncer, promueve la salud cardíaca y ayuda a mantener el sistema inmunológico saludable.

La cantidad de frutas y verduras que usted necesita cada día depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Haga planes de comidas para ayudar a su familia a comer la cantidad correcta de frutas y verduras cada día.

## Cantidad Diaria Recomendada de Frutas y Verduras\*

	Niños, 5 a 12 Años	Adolescentes y Adultos, 13 años o más
<b>Varones</b>	2½ a 5 tazas por día	4½ a 6½ tazas por día
<b>Mujeres</b>	2½ a 5 tazas por día	3½ a 5 tazas por día

\* Si usted está activo, coma el número más alto de tazas por día. Para más información, visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

## Consejos sobre los Productos

- Busque tomates que estén firmes y muy suavemente aplique una leve presión.
- Guarde los tomates maduros a temperatura ambiente, fuera del contacto con la luz solar. Use dentro de unos pocos días.
- Coloque los tomates sin madurar en una bolsa de papel marrón hasta que estén maduros.
- Antes de servir, lave los tomates en agua fría y retire tallos u hojas.