



# Producto destacado TOMATAS



**Los tomates** son considerados frutas porque crecen a partir de una flor y tienen sus semillas en el interior. Estos tienen un alto contenido de vitaminas A y C, que ayudan a combatir las infecciones y a curar las heridas. También son ricos en licopeno, un antioxidante que puede ayudar a reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer, promueve la salud del corazón y contribuye a mantener el sistema inmunológico sano.

## Ideas para servirlos

- Prepara una salsa fresca con tomates en cubitos; cebolla morada, jalapeño y ajo picados; cilantro fresco; maíz; frijoles negros y jugo de limón.
- Haz una pizza con tomates en rodajas y queso cheddar sobre pan integral. Añade especias como orégano, albahaca o perejil. Asa o tuesta la pizza hasta que el queso se derrita.

## Las matemáticas del tomate

1 tomate mediano =  
de 5 a 6 tomates cherry  
1 taza de tomate  
picado  
= una porción



## Al comprarlos

Busca tomates de color rojo brillante, que estén suaves, pero firmes. Los tomates maduros tendrán un ligero olor dulce. Evita comprar aquellos que tengan abolladuras o se vean dañados. El tamaño de los tomates varía según su tipo. En Nueva Inglaterra, la temporada alta del cultivo de estas frutas es entre julio y mediados de septiembre.

## Tipos comunes

**Corazón de buey** – grande, denso y jugoso, con sabor suave. Ideal para tajar y servir en sándwiches.

**Cherry o uva** – pequeño, jugoso, de diferentes colores y con un sabor un poco dulce. Se come entero en ensaladas.

**Típico o heirloom** (tomate no comercial y naturalmente polinizado) – varía en tamaño y textura, tiene sabor dulzón y terroso.

**Roma o italiano** – firme y denso con sabor intenso, es ideal para preparar salsas.

## Almacenamiento y preparación

- Lava los tomates con agua fría antes de comerlos. Almacénalos sin lavar, a temperatura ambiente y lejos de la luz del sol. Úsalos en un plazo de 2 a 3 días. Refrigerar los tomates maduros y úsalos dentro de una semana. Pon los tomates no maduros (muy firmes o verdes) en una bolsa de papel marrón, sin apretar, y guárdalos a temperatura ambiente, donde no reciban luz solar directa. Revisa diariamente si están maduros.
- Para mantener los tomates a largo plazo, estos pueden ser enlatados o congelados. Lávalos y ponlos sobre bandejas de hornear. Cuando estén firmes, transfírelos a una bolsa o a un contenedor de congelar y llévalos a la heladera. No olvides etiquetar y fechar el paquete. Para obtener información sobre cómo enlatarlos, visita: <https://extension.umn.edu/preserving-and-preparing/canning-tomatoproducts-safety-guidelines>.

## ¿Dónde conseguirlos de forma local?

Visite el [sitio web](#) del programa de extensión en educación nutricional de UMass, UMass Extension Nutrition Education Program, y encuentre recetas y preparaciones con frutas y vegetales. Para saber dónde comprar productos locales, vaya a [www.mass.gov/massgrown](http://www.mass.gov/massgrown).

