**Producto destacado:**

**TOMATES**

**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.
* desayuno.
* Sumerge la fruta cortada en agua con jugo de limón para evitar que se oscurezca.
* un bol de granos.

**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 abollonaduras 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. Refrigera 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, transfiérelos 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.

1 tomate mediano =

de 5 a 6 tomates cherry

1 taza de tomate picado

= una porción

**Las matemáticas del tomate**

**¿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.)

This material was adapted with permission from the Food Hero social marketing campaign at [www.foodhero.org](http://www.foodhero.org) and provided by the UMass Extension Nutrition Education Program with funding from USDA’s Supplemental Nutrition Education Assistance Program (SNAP). The Center for Agriculture, Food and the Environment and UMass Extension are equal opportunity providers and employers, United States Department of Agriculture cooperating. Contact your local extension office for information on disability accommodations. Contact the State Center Director’s Office if you have concerns related to discrimination, 413-545-4800, or see [ag.umass.edu/civil-rights-information](http://ag.umass.edu/civil-rights-information). June 2020



