

O . . . 7 Tomates¹

Claudia Peñuela y Jennifer Hillan²

Datos nutricionales

Los tomates de Florida son:

- ✓ Altos en vitamina C. La vitamina C ayuda a curar las cortadas, heridas y a mantener saludables los dientes y encías.
- ✓ Buena fuente de vitamina A. La vitamina A ayuda a mantener una visión normal, una piel saludable y a proteger contra las infecciones.
- ✓ Altos en licopeno. Estudios muestran que los tomates procesados como la salsa y la pasta de tomate hacen que el licopeno esté disponible para que el cuerpo lo absorba. El licopeno, el cual actúa como antioxidante, ayuda a proteger las células del cuerpo de la oxidación y puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y ciertos cánceres.
- ✓ Buena fuente de potasio. El potasio ayuda a controlar la presión arterial.
- ✓ Naturalmente libres de colesterol y grasa, y bajos en calorías y sodio.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup, chopped or sliced 180g (180 g)	
Amount Per Serving	
Calories 32	Calories from Fat 3
% Daily Value*	
Total Fat 0g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 9mg	0%
Total Carbohydrate 7g	2%
Dietary Fiber 2g	9%
Sugars 5g	
Protein 2g	
Vitamin A 30%	Vitamin C 38%
Calcium 2%	Iron 3%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

©www.NutritionData.com

¿Por qué comprar localmente?

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) estima que el promedio de viaje de los productos agrícolas desde su origen hasta los mercados locales del agricultor es de solo **50 millas**, comparado con **2,000 millas** hasta los supermercados.

Compre localmente y obtenga estos beneficios:



- Frescura y nutrición. Las frutas y verduras cosechadas en su punto tienen mejor sabor y características nutricionales.
- Social/cultural. Ayuda a la comunidad a estar consciente de la importancia de la agricultura.
- Ambiental. Protege los recursos naturales como espacios verdes, fauna, flora, agua, aire y suelos.
- Económico. Promueve la fuerza laboral local.

¿Dónde se cosechan los tomates de Florida?

Los tomates se cosechan en **el centro y sur de Florida y al noroeste, el condado de Gadsden** es un importante productor. Las variedades de tomates son fresadilla o cereza (*cherry*), italiano o Roma (*plum*), *grape*, y bola (*beefsteak*). Todas las variedades pueden ser usadas en ensaladas, pero el tomate italiano o Roma es común usarlo en comidas cocidas.

1. Este documento FCS8674-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Primera edición: junio de 2001 Revisado agosto 2009. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Claudia Peñuela, asistente en nutrición-EFNEP, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Jennifer Hillan, asistente in., Colegio de Medicina Universidad de la Florida; Gainesville, Florida 32611.

¿Cuándo puede comprar tomates en Florida?

Puede comprar tomates desde **septiembre** hasta **junio**. ¡Durante **diez meses del año!**

ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



Selección

- ✓ Tomates sin refrigerar, los cuales tienen más sabor.
- ✓ Tomates frescos. Si compra tomates sin madurar, póngalos en un área templada o en una bolsa de papel oscura para madurarlos.
- ✓ Tomates ligeramente suaves, sin magulladuras, ni rajaduras.
- ✓ Tomates sin puntos blandos, ni mohosos, ya que son signos de descomposición.

Tomates Frescos de la Florida: del mercado a la mesa

Gazpacho

8 **tomates** grandes, pelados
 1 **pepino** grande, pelado, sin semillas y finamente cortado
 1 **pimentón verde** grande, finamente picado
 1 **cebolla roja**, mediana, picada
 3 cucharadas de **vinagre rojo**
 1 cucharada de **aceite de oliva**
 3 cucharadas de **jugo de limón**
 2½ cucharadas de **perejil fresco** picado o
 2 cucharadas de **albahaca seca**
Sal, pimienta y salsa picante al gusto

Rinde: 6 Porciones Tiempo: 20 minutos; deje enfriar

1. Retire el centro del tomate y las semillas. Corte por la mitad y ponga una mitad en la licuadora hasta obtener un puré.
2. Combine el puré y el tomate picado en un tazón grande.
3. Añada el resto de ingredientes.
4. Cubra y refrigere al menos una hora antes de servir.
5. Sirva frío; sazone con pan tostado con hierbas aromáticas, si lo desea.

***Información nutricional por porción:** Calorías: **90 cal**; Grasa Total 3g; Sodio 65mg; Carbohidratos Totales 14g; Fibra 4g; Proteína 3g; Vitamina A 45%; Vitamina C 100%; Calcio 4%; Hierro 6%. * El % del valor diario de vitamina A, vitamina C, calcio y hierro está basado en una dieta de 2,000 calorías.

Adaptado de: www.fruitsandveggiesmatter.gov/downloads/explore_recipe_cards.pdf

Tomates de Florida asados a la Provenzal

4 **tomates** grandes, maduros, rebanados ¼ de pulgada de ancho
 ½ taza de **queso Romano** rallado
 ½ taza de **pan rallado** fresco
 1 **diente de ajo**, picado
 2 ramitas de **perejil**, fresco y picado
Sal y pimienta al gusto
 ½ cucharadita de **orégano seco**
Aceite de oliva o aceite de oliva en aerosol

Rinde: 4 Porciones Tiempo: 30-40 minutos; sirva caliente

1. Precaliente el horno a 400° F.
2. Cubra con aceite de oliva un recipiente para horno. Coloque las rebanadas de tomate muy juntas en el recipiente. Añada el queso, pan rallado, ajo, perejil, sal, pimienta y orégano.
3. Rocíe ligeramente aceite de oliva.
4. Hornee por 20 minutos en el horno precalentado o hasta que la parte de arriba este ligeramente tostada.

Información nutricional por porción: Calorías **110 cal**; Grasa Total 2g; Colesterol 2mg; Sodio 180mg; Carbohidratos Totales 17g; Proteína 4g. Buena fuente de vitamina C.

Adaptado de: http://www.florida-agriculture.com/pubs/pubform/pdf/The_Florida_Chef_Flavorful_Seasons_Cookbook.pdf