

El tomate se cultiva comercialmente en todo Oregón, pero la mayoría se siembra en los condados de Benton, Linn, Lane, Douglas, Jackson, y Josephine.

La cosecha de tomate en Oregón es generalmente entre los meses de julio a septiembre.



NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN EL TOMATE:

- ~ **Licopeno**, el pigmento rojo de los tomates, es un antioxidante que ayuda a la salud del corazón y mantiene el sistema inmunológico saludable.
- ~ El tomate es una excelente fuente de vitamina C.
- ~ Los tomates son una buena fuente de vitamina K.

Uno de los productos agrícolas más populares que se come en los Estados Unidos es el tomate.



En las granjas de Oregón, un acre produce aproximadamente 46.000 libras ó 23 toneladas de tomate.



Los tomates pueden ser de color verde, amarillo, anaranjado, rosado, rojo, café, blanco y morado.



Biológicamente, el tomate se considera como una fruta, pero se prepara y se sirve como un vegetal.

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2015 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

