

TOMATES

DE OREGÓN

CULTIVADOS PARA ESCUELAS

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

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



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

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.



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.