

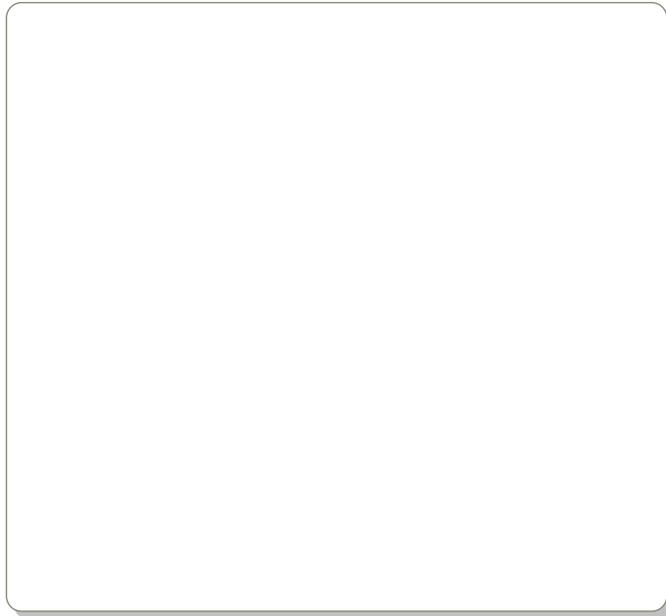
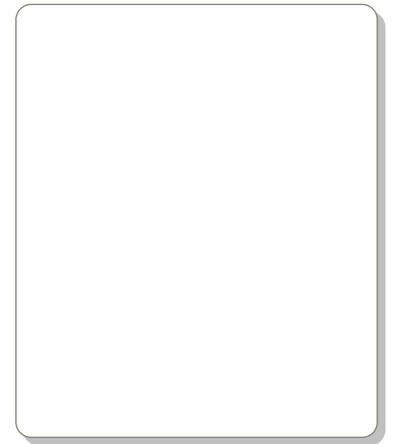
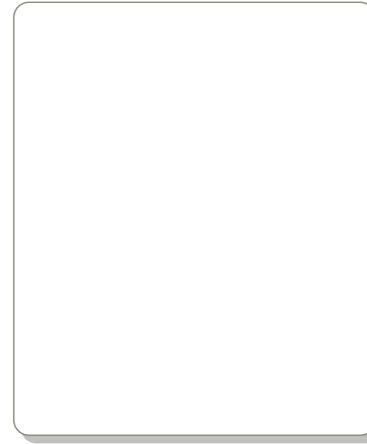
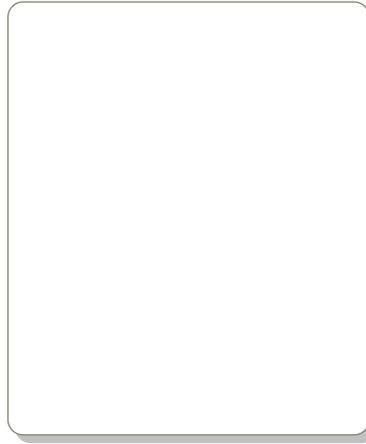
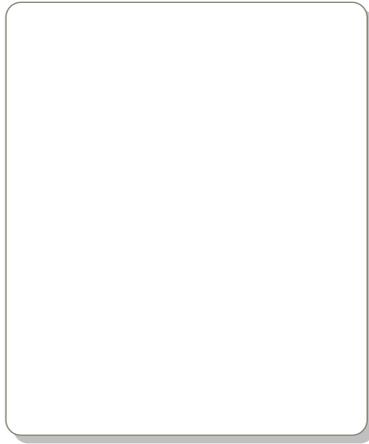
# TOMATE



## PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

- Forma:** Diferentes formas dependiendo de la variedad. Puede ser redondo, alargado, semiesférico, entre otras.
- Color:** Piel fina de color rojiza en la mayoría de los tomates, hay algunas variedades de color verde oscuro. Pulpa de color rojo y con abundantes pipas.
- Olor:** Aromático.
- Sabor:** Dulce y con cierto grado de acidez, dependiendo del tipo y del grado de maduración. Los tomates cherry son de sabor más dulce porque tienen mayor contenido en azúcares.
- Tacto:** Textura blanda.

**TOMATE**



# PLANTA PRODUCTORA

## Tomatera



### CULTIVO

El tomate es el fruto de la tomatera, de la familia de las solanáceas. La planta se encuentra cubierta de unos pelillos que absorben agua y nutrientes. Las flores que son pequeñas y de color amarillo producen el fruto coloreado que va desde el amarillo al rojo.

**Historia:** Es originario de Sudamérica: Perú, aunque también proceden de Ecuador y norte de Chile. El nombre de tomate proviene del nombre azteca de este alimento que se denominaba “tomati”. Fue introducido en Europa por los conquistadores españoles.

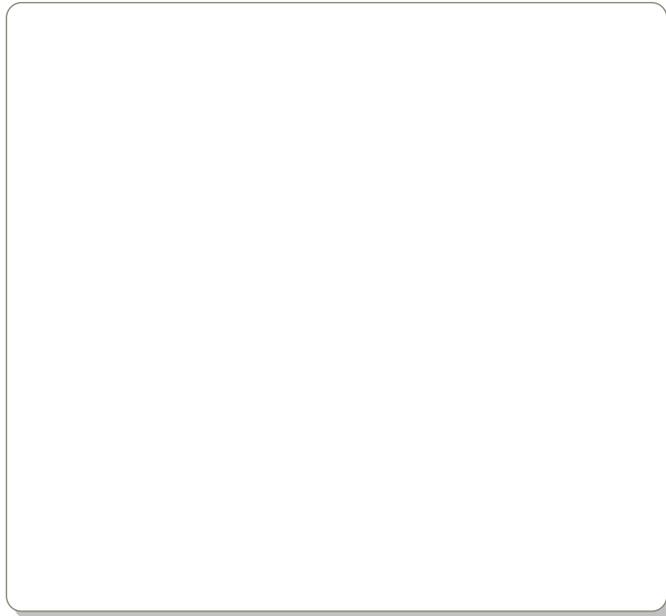
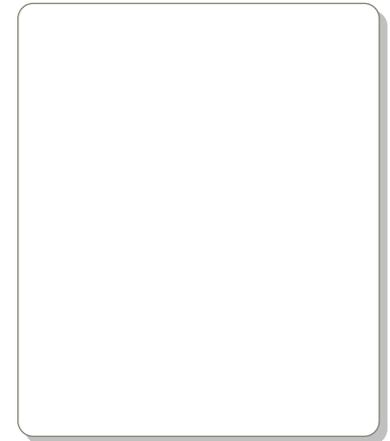
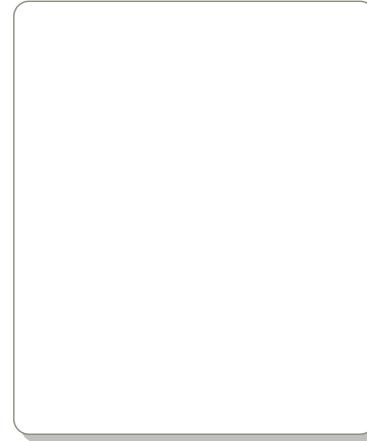
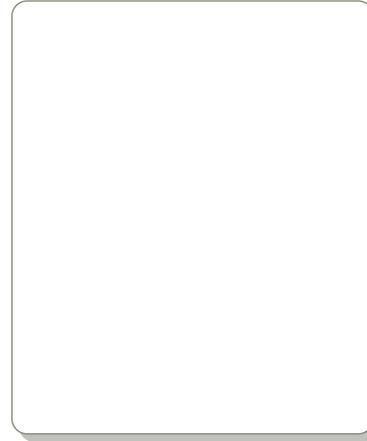
### LUGAR DE PRODUCCIÓN

Andalucía, Extremadura, Canarias y Murcia.

# TOMATE

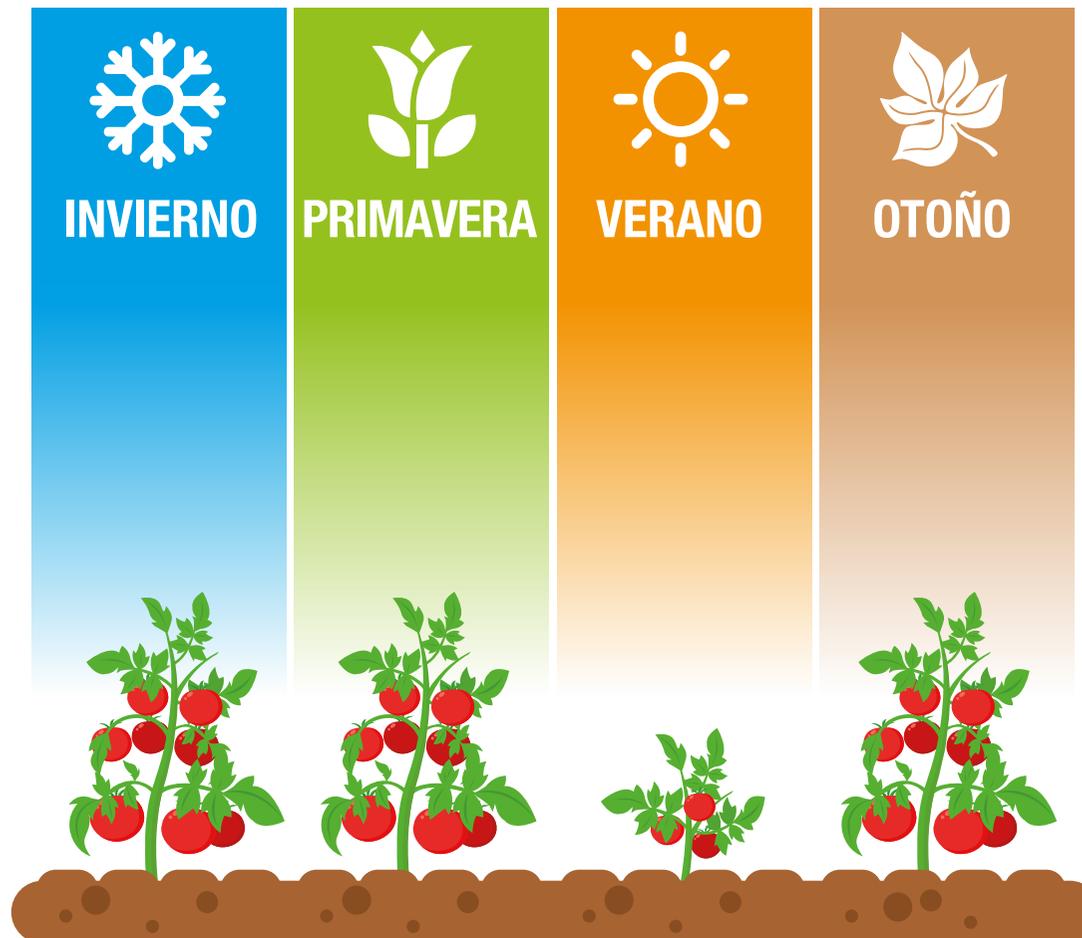


## PLANTA PRODUCTORA Tomatera



# RECOLECCIÓN

La mejor época de recolección es entre octubre y junio. Aunque se puede recolectar durante todo el año. En particular los tomates de ensalada se recolectan en los meses de verano. En Canarias la recolección del tomate es gradual. También su producción es diferente dependiendo de la zona de cultivo.



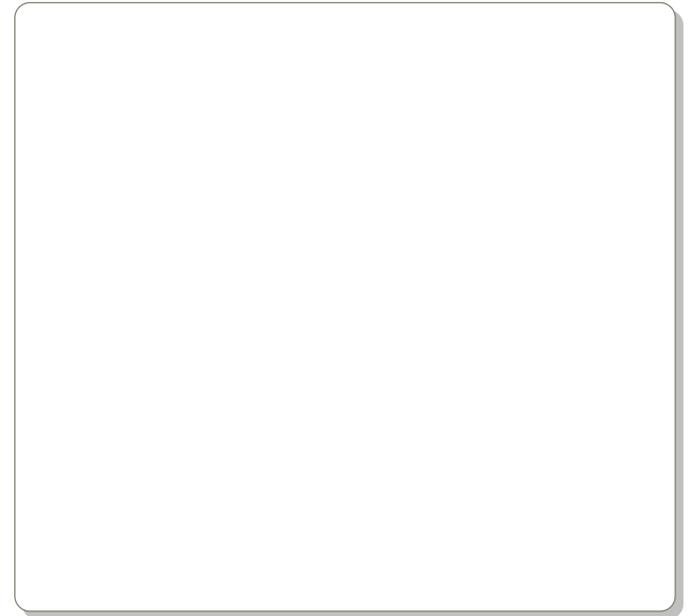
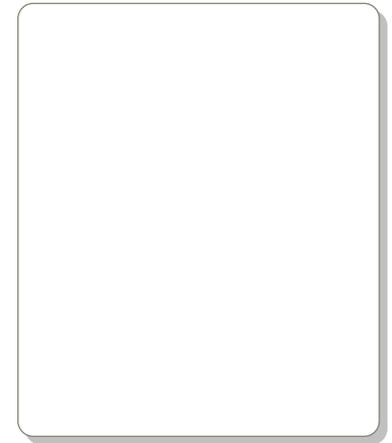
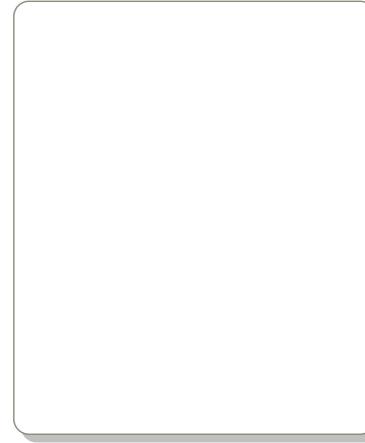
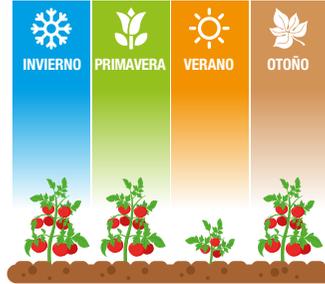
# TOMATE



## PLANTA PRODUCTORA Tomatera



## RECOLECCIÓN Casi todo el año



# SABOR

Dulce y con cierto grado de acidez, dependiendo del tipo y del grado de maduración. Los tomates cherry son de sabor más dulce porque tienen mayor contenido en azúcares.



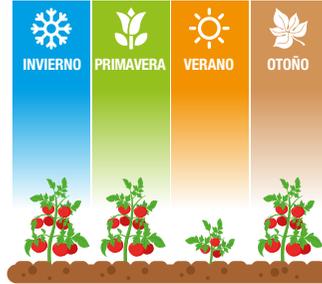
# TOMATE



## PLANTA PRODUCTORA Tomatera



## RECOLECCIÓN Casi todo el año



## SABOR



# CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

# CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

# CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

# CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

# CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

# CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

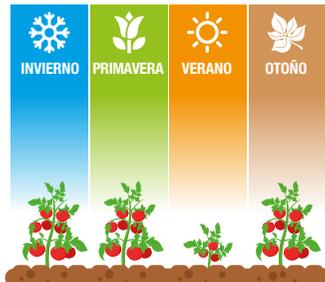
# TOMATE



## PLANTA PRODUCTORA Tomatera



## RECOLECCIÓN Casi todo el año



## SABOR



## CONSUMO RECOMENDADO Diario



Empty rectangular box for notes or additional information.

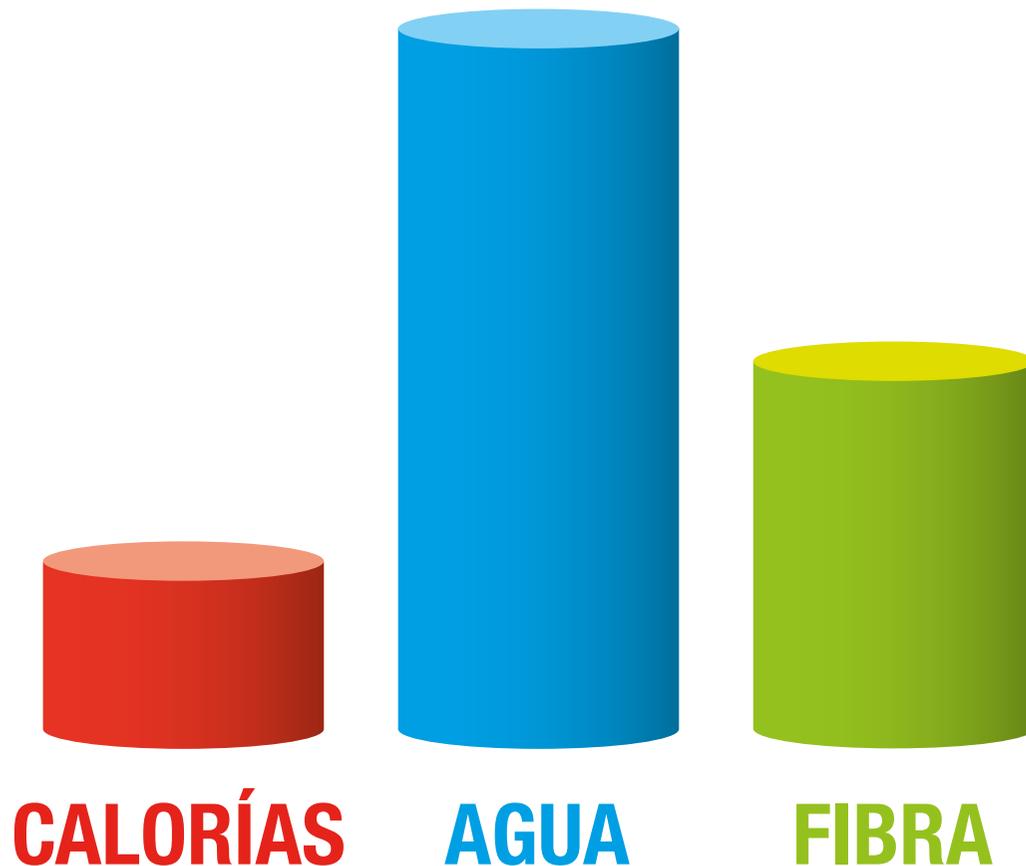
Empty rectangular box for notes or additional information.

Empty rectangular box for notes or additional information.

Wide empty rectangular box for notes or additional information.

# APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



En comparación con otras hortalizas,  
100 gramos contienen:

1. Menos calorías.
2. Más agua.
3. Cantidades moderadas de fibra.
4. Bajo contenido en Hidratos de Carbono y menos azúcares que la fruta.
5. POTASIO.
6. Vitamina A y C.

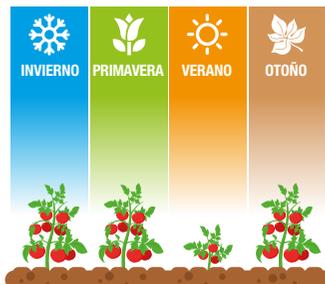
# TOMATE



## PLANTA PRODUCTORA Tomatera



## RECOLECCIÓN Casi todo el año



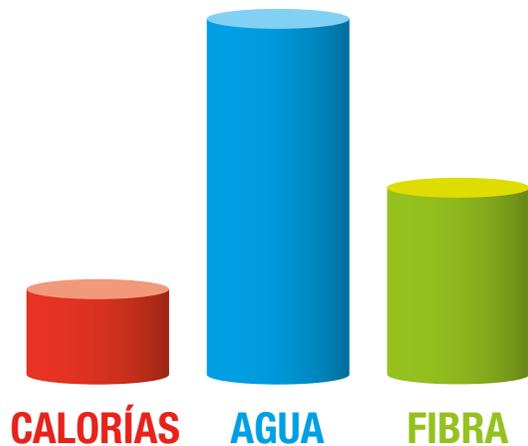
## SABOR



## CONSUMO RECOMENDADO Diario



## APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras hortalizas



# IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

## CALORÍAS

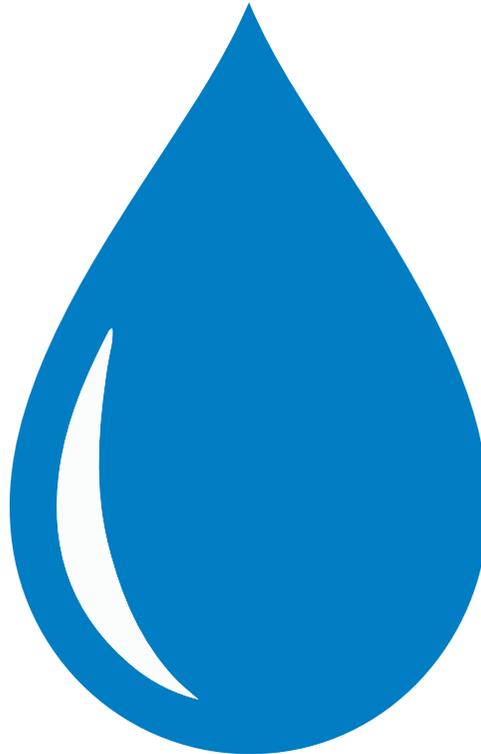
Comer tomates de forma natural con moderación ayuda al control del peso y evita la obesidad



# IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

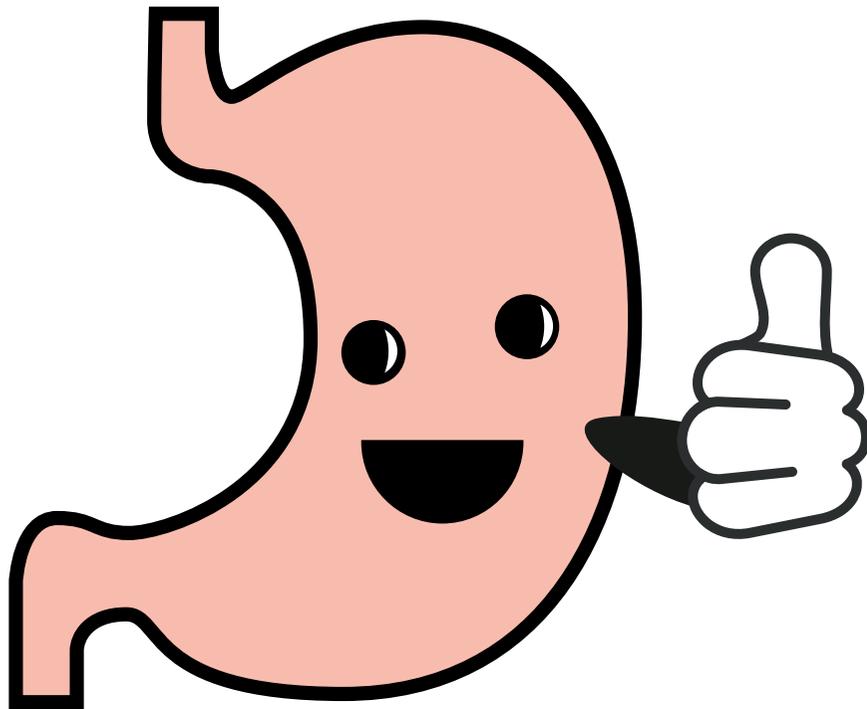
## AGUA

Aporta hidratación al organismo



# IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

## FIBRA



- 1) **En el estómago:** actúa reteniendo el agua de los alimentos y por lo tanto al dar la sensación de estar “llenos” puede ayudar evitando que comamos en exceso otros alimentos ricos en calorías.
- 2) **En el intestino:** tiene un efecto regulador del movimiento del intestino y colabora para evitar el estreñimiento.

# IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

## VITAMINAS

**Por la vitamina A y C:** Estimula el sistema de defensa y ayuda a proteger de las infecciones y otras enfermedades crónicas



# IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

## POTASIO

Activa los músculos del cuerpo incluso el ritmo del corazón



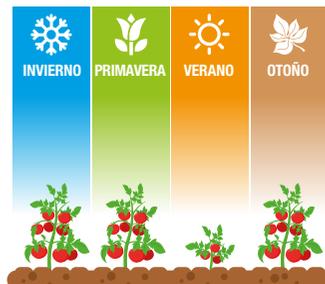
# TOMATE



## PLANTA PRODUCTORA Tomatera



## RECOLECCIÓN Casi todo el año



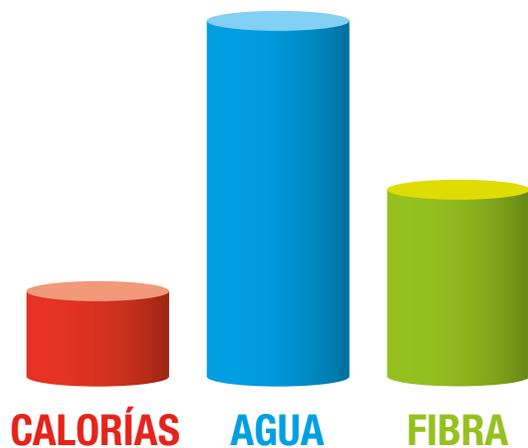
## SABOR



## CONSUMO RECOMENDADO Diario



## APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras hortalizas



## IMPORTANCIA



**TODOS LOS DÍAS**  
**5 RACIONES DE**  
**FRUTAS Y HORTALIZAS**



# **Peso de 1 ración de hortalizas**

**100-150 gramos en crudo de porción comestible**

**200-225 gramos cocinada de porción comestible**

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de hortalizas:



1 pieza mediana de tomate, zanahoria, etc = 1 plato pequeño cocido.

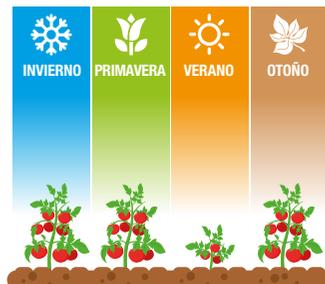
# TOMATE



## PLANTA PRODUCTORA Tomatera



## RECOLECCIÓN Casi todo el año



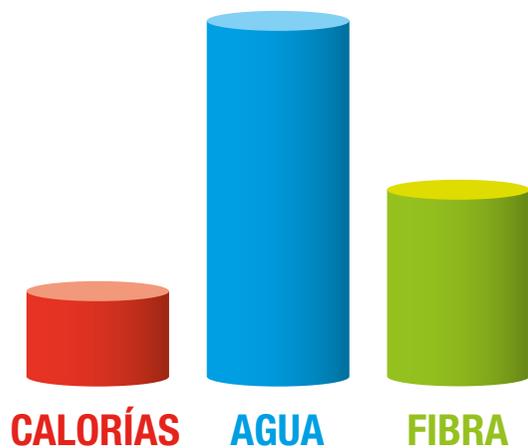
## SABOR



## CONSUMO RECOMENDADO Diario



## APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras hortalizas



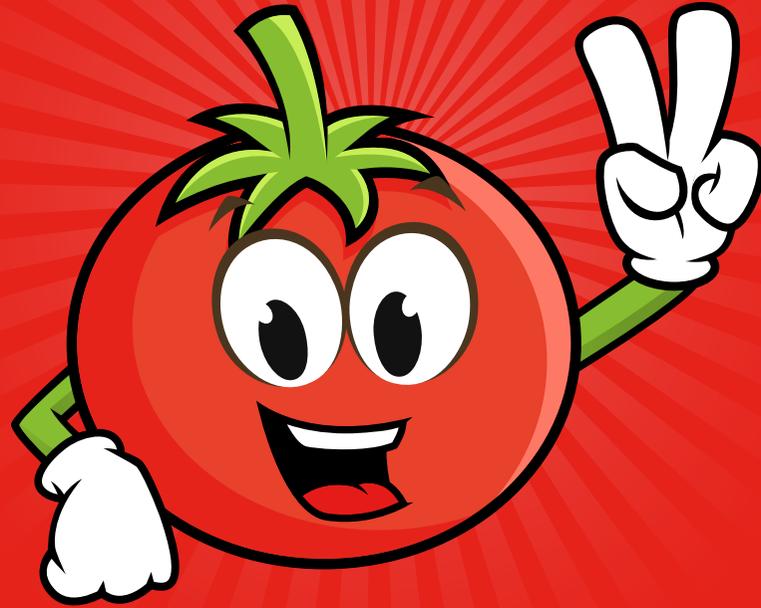
## IMPORTANCIA



TODOS LOS DÍAS  
**5 RACIONES DE  
FRUTAS Y HORTALIZAS**



**Todas las cualidades referidas  
a las frutas y hortalizas  
deben ser contempladas  
en el contexto de una dieta  
variada y equilibrada y  
dentro de un estilo de  
vida saludable**



*En los estudios  
gano los combates  
comiendo tomates*

## TOMATE



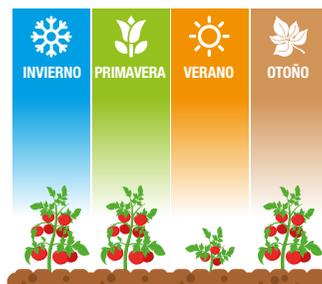
### PLANTA PRODUCTORA

Tomatera



### RECOLECCIÓN

Casi todo el año



### SABOR



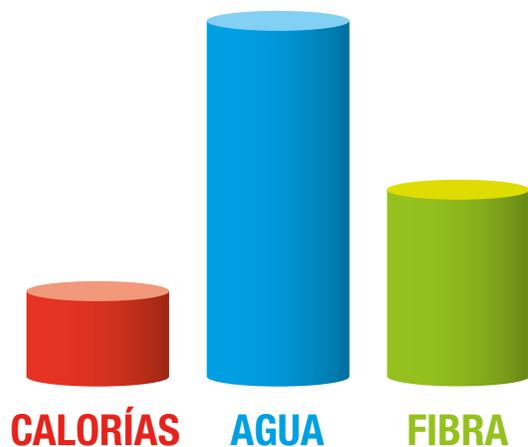
### CONSUMO RECOMENDADO

Diario



### APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras hortalizas



### IMPORTANCIA



TODOS LOS DÍAS  
**5 RACIONES DE  
FRUTAS Y HORTALIZAS**



*En los estudios gana los combates  
comiendo tomates*