

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.

PLANTA PRODUCTORA

Tomatera



CULTIVO

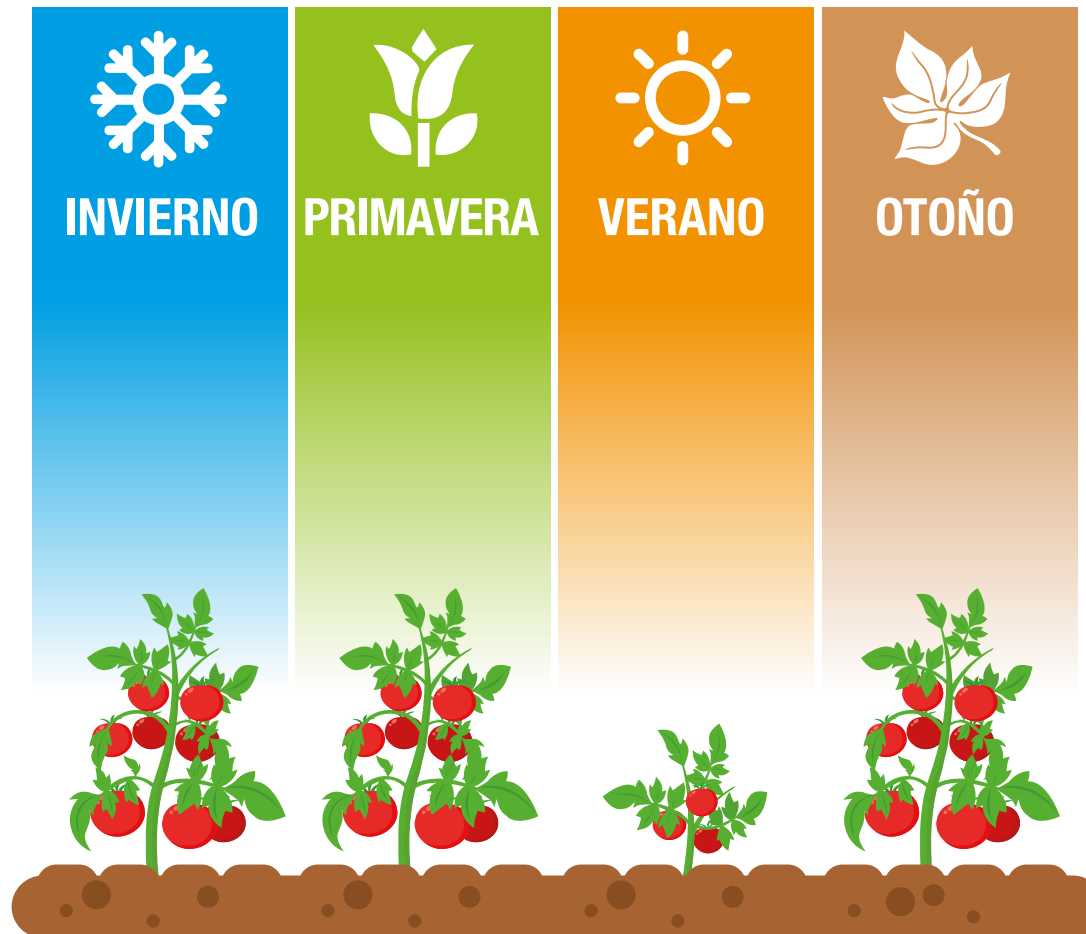
Es el fruto de la tomatera que es una planta cubierta de unos pelillos que absorben agua y nutrientes.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

Andalucía, Extremadura, Canarias y Murcia.

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.



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

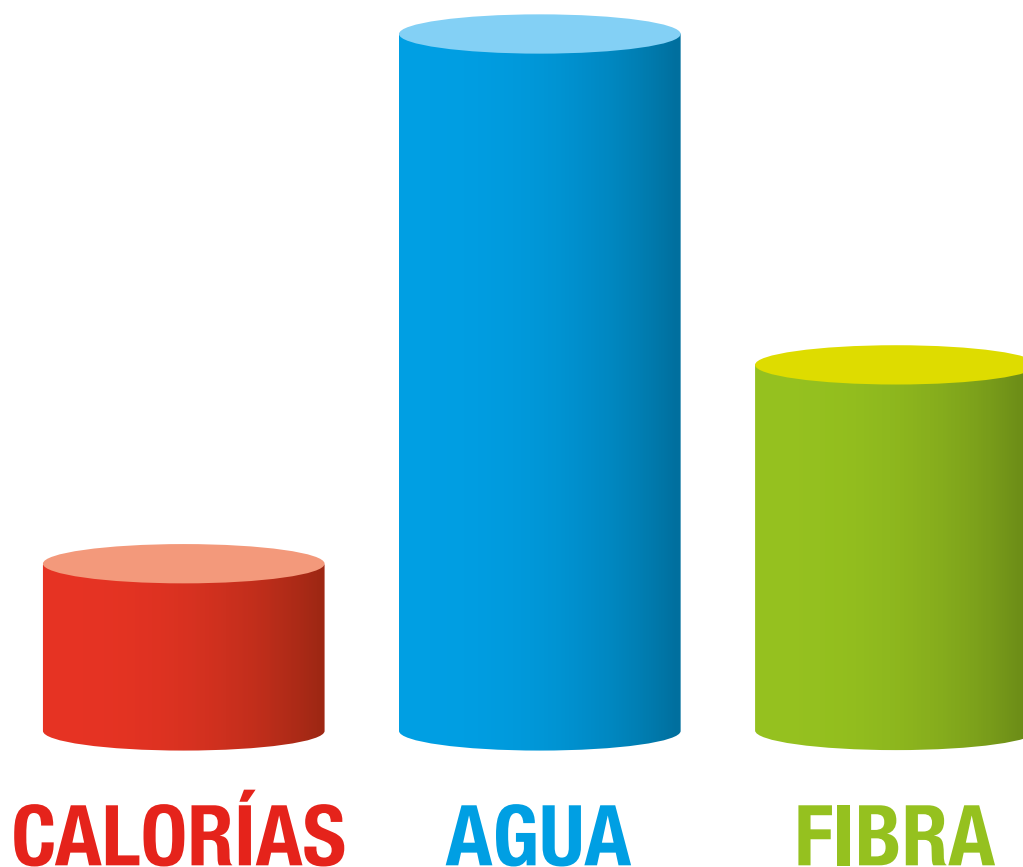
Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



En comparación con otras verduras, 100 gramos contienen:

1. Menos calorías | 2. Más agua | 3. Cantidades moderadas de fibra | 4. POTASIO | 5. Vitamina A

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

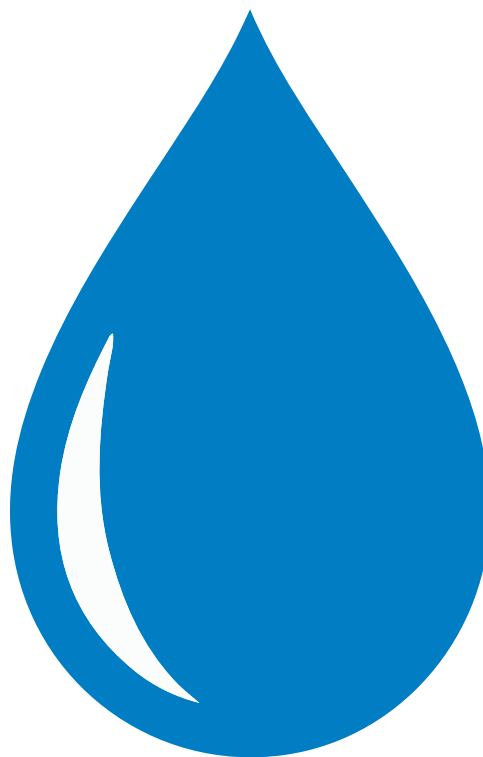
CALORÍAS



Tomado con moderación ayuda al control del peso y evita la obesidad.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

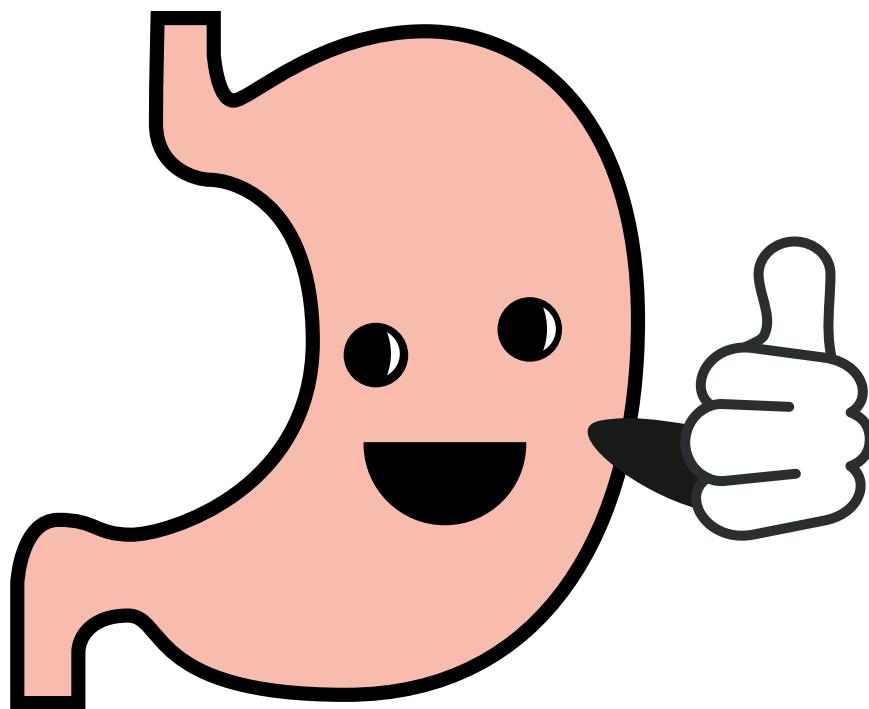
AGUA



Aporta hidratación al organismo

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

FIBRA



Ayuda a regular el movimiento del intestino y a evitar el estreñimiento

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

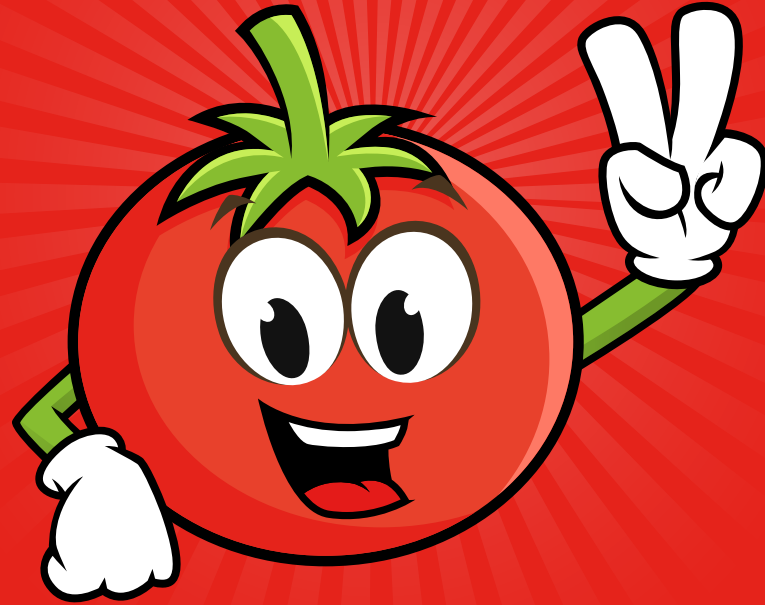
VITAMINAS



Puede ayudar a la defensa de las infecciones y otras enfermedades

TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y HORTALIZAS

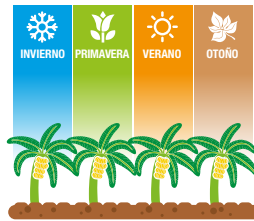




*En los estudios
gano los combates
comiendo tomates*

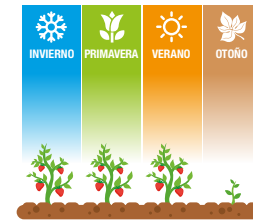
**Todas las cualidades referidas
a las frutas y hortalizas
deben ser contempladas
en el contexto de una dieta
variada y equilibrada y
dentro de un estilo de
vida saludable**

PLÁTANO



Comiendo
plátano
todos los días
me llenaré
de energía

FRESA



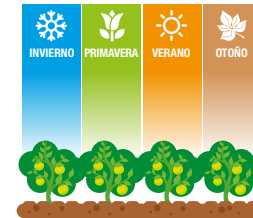
Comiendo
fresas
la mente
se despeja

NARANJA



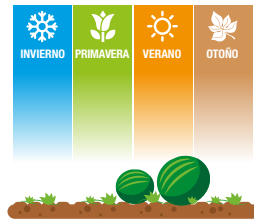
Con las
naranjas
las tareas
no me cansan

MANZANA



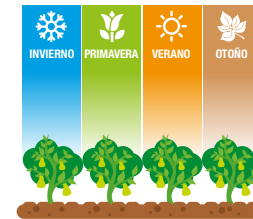
Comiendo
manzana
mantengo
la boca sana

SANDÍA



Comiendo
sandía
empiezo mejor
cada día

PERA



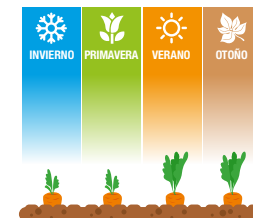
Con las peras
subo y bajo
escaleras

MELÓN



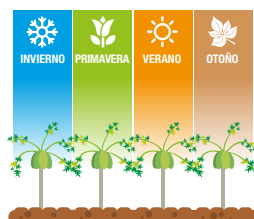
Comiendo
melón
te divertirás
un montón

ZANAHORIA



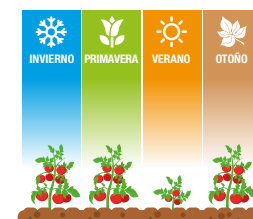
Las zanahorias
me dan energía
y salto de alegría

PAPAYA



La barriga
estará tranquila
con la papaya
y la papaina

TOMATE



En los estudios
gano los combates
comiendo tomates