

TOMATE



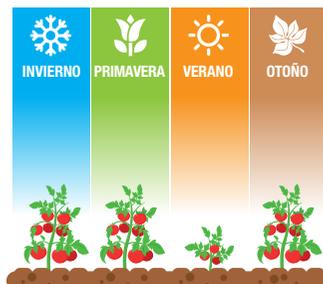
PLANTA PRODUCTORA

Tomatera



RECOLECCIÓN

Casi todo el año



SABOR



DULCE

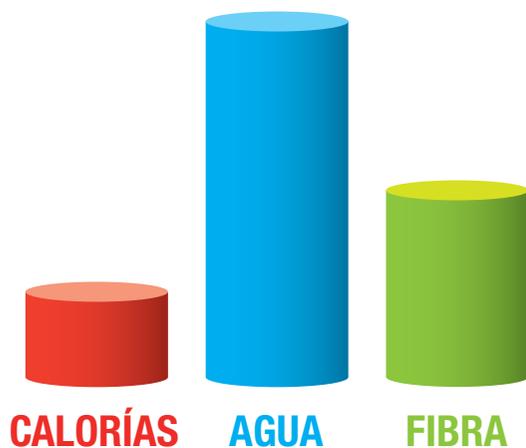
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

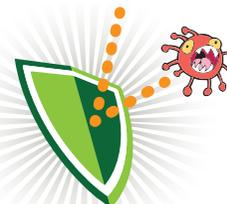
En relación a otras hortalizas



IMPORTANCIA



POR LAS CALORÍAS



POR LAS VITAMINAS



POR LA FIBRA



POR EL AGUA



POR EL POTASIO

TODOS LOS DÍAS
5 RACIONES DE
FRUTAS Y HORTALIZAS



En los estudios gana los combates
comiendo tomates

Según el Reglamento (CE) N°1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso.

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.

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.

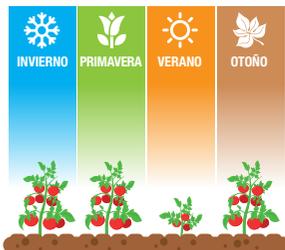
Historia: Es originario de Sudamérica: Perú, aunque también proceden de Ecuador y norte de Chile. El nombre de tomate proviene del nombre azteca de este alimento que se denominaba "tomati". Fue introducido en Europa por los conquistadores españoles.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

Andalucía, Extremadura, Canarias y Murcia.

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.



SALUD: LAS HORTALIZAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN CON OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, FIBRA, VITAMINAS Y MINERALES.

En comparación con otras hortalizas, 100g 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.

IMPORTANCIA

- **Por las calorías:** Comer tomates de forma natural con moderación ayuda al control del peso y evita la obesidad.
- **Por el agua:** aporta hidratación al organismo.
- **Por la 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.
- **Por la vitamina A y C:** Estimula el sistema de defensa y ayuda a proteger de las infecciones y otras enfermedades crónicas.
- **Por el POTASIO:** activa los músculos del cuerpo incluso el ritmo del corazón.

PESO DE 1 RACIÓN DE HORTALIZAS:
100-150g en crudo de porción comestible
200-225g cocinada de porción comestible.

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de hortalizas:
1 pieza mediana de tomate, zanahoria, etc = 1 plato pequeño cocido.

*En los estudios gana los combates
comiendo tomates*