

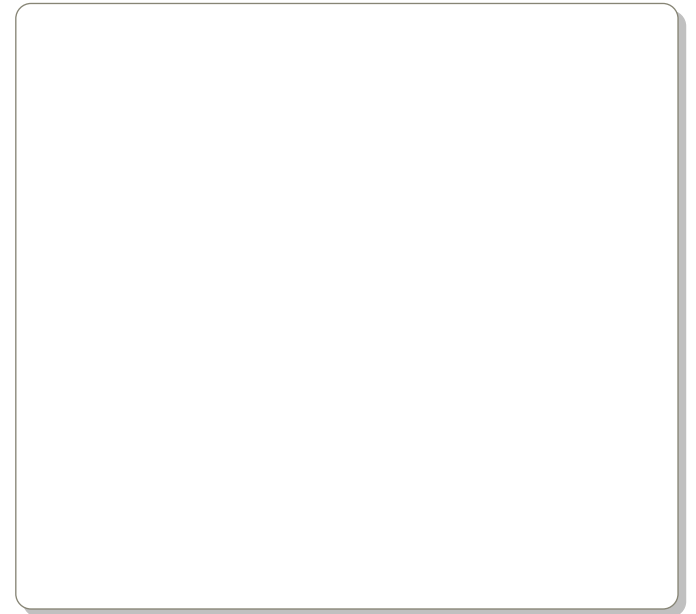
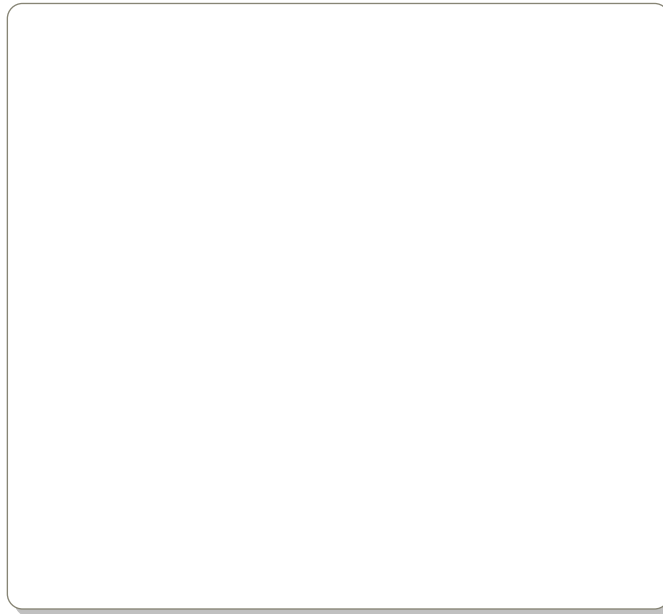
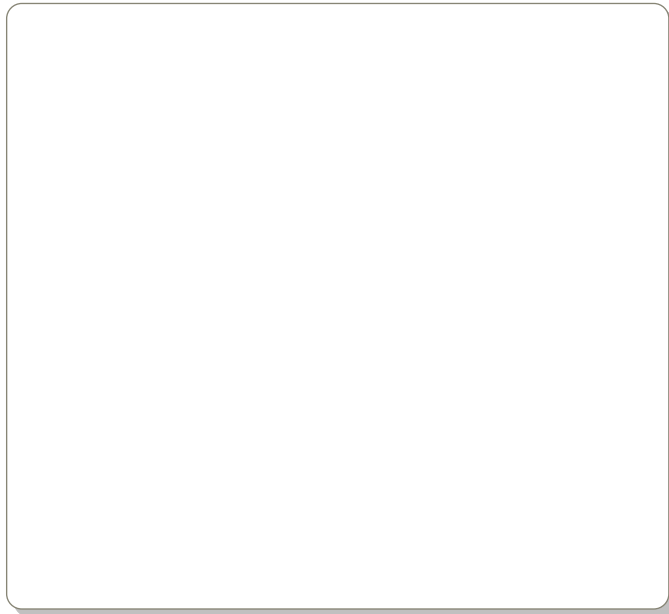
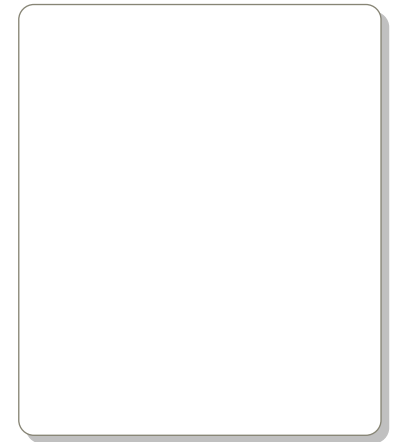
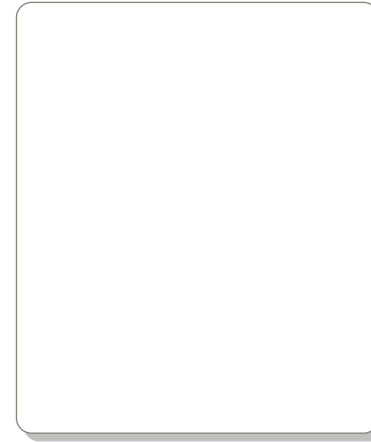
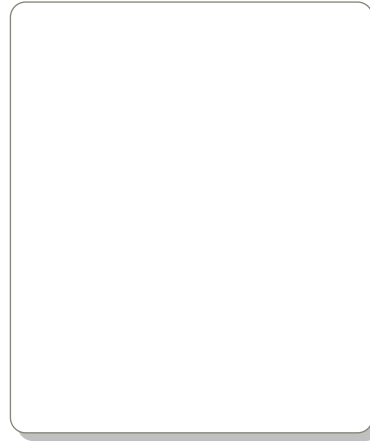
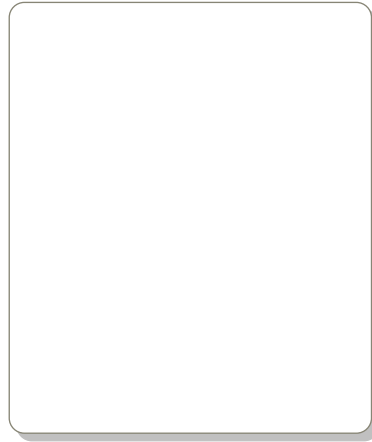
TOMATE



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. Aunque las hortalizas en general no tienen ni olores ni sabores tan agradables como los presentes en las frutas. El olor del tomate proviene de una variada mezcla de compuestos químicos.
- 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. Existen casi 100 variedades de tomates que se pueden clasificar según su uso (para ensalada o para cocinar) o por su tamaño y forma.

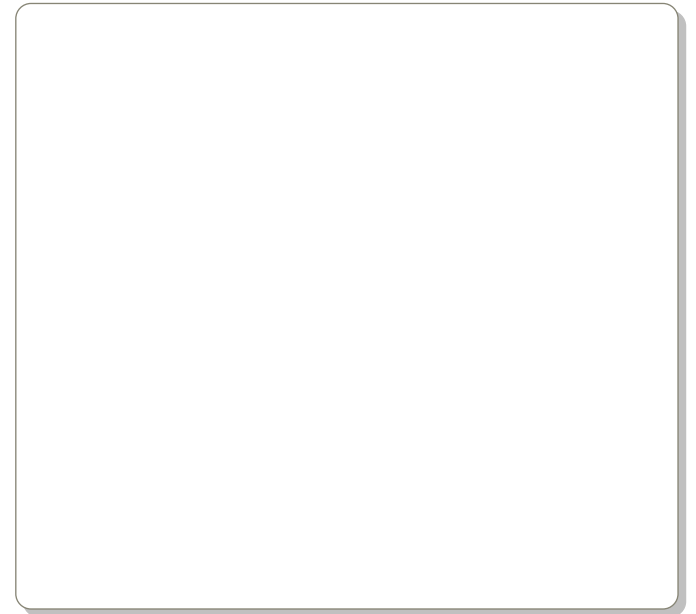
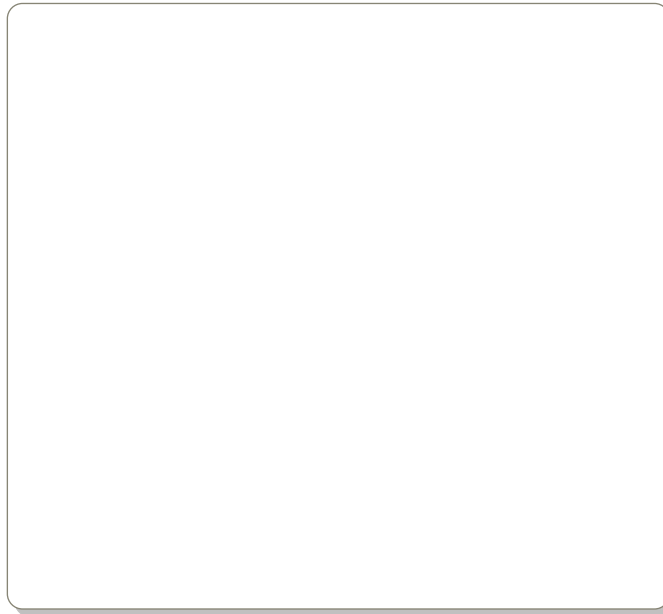
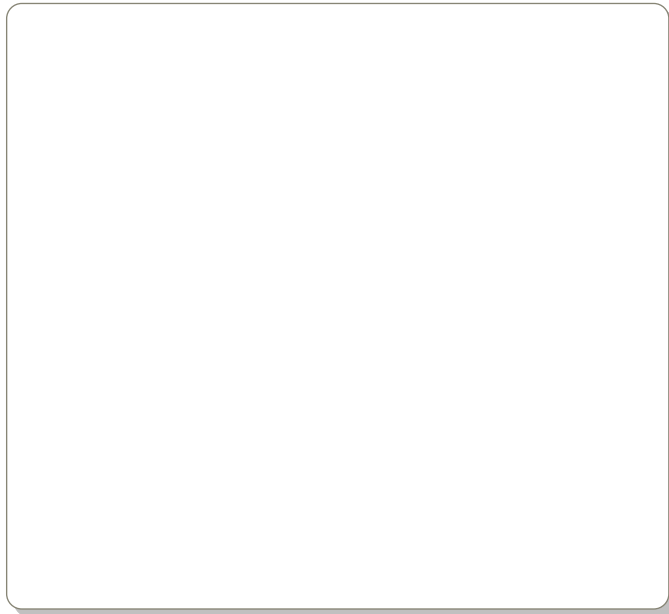
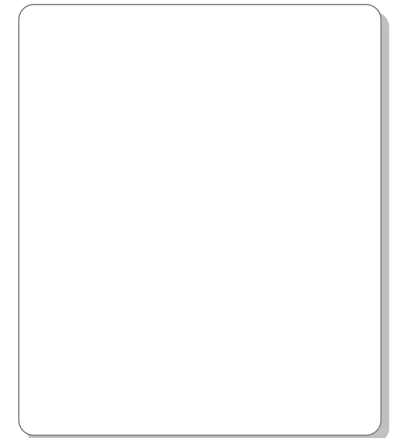
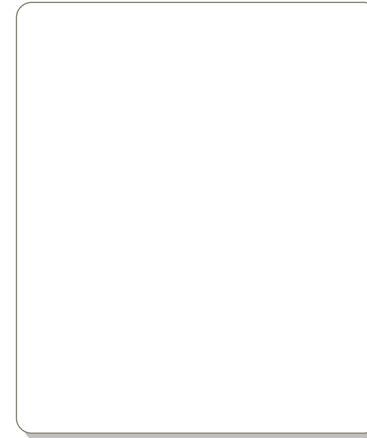
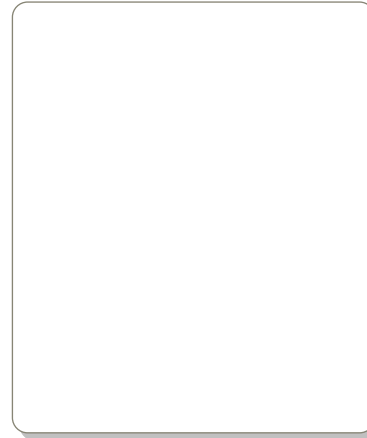
LUGAR DE PRODUCCIÓN

Andalucía, Extremadura, Canarias y Murcia.

TOMATE

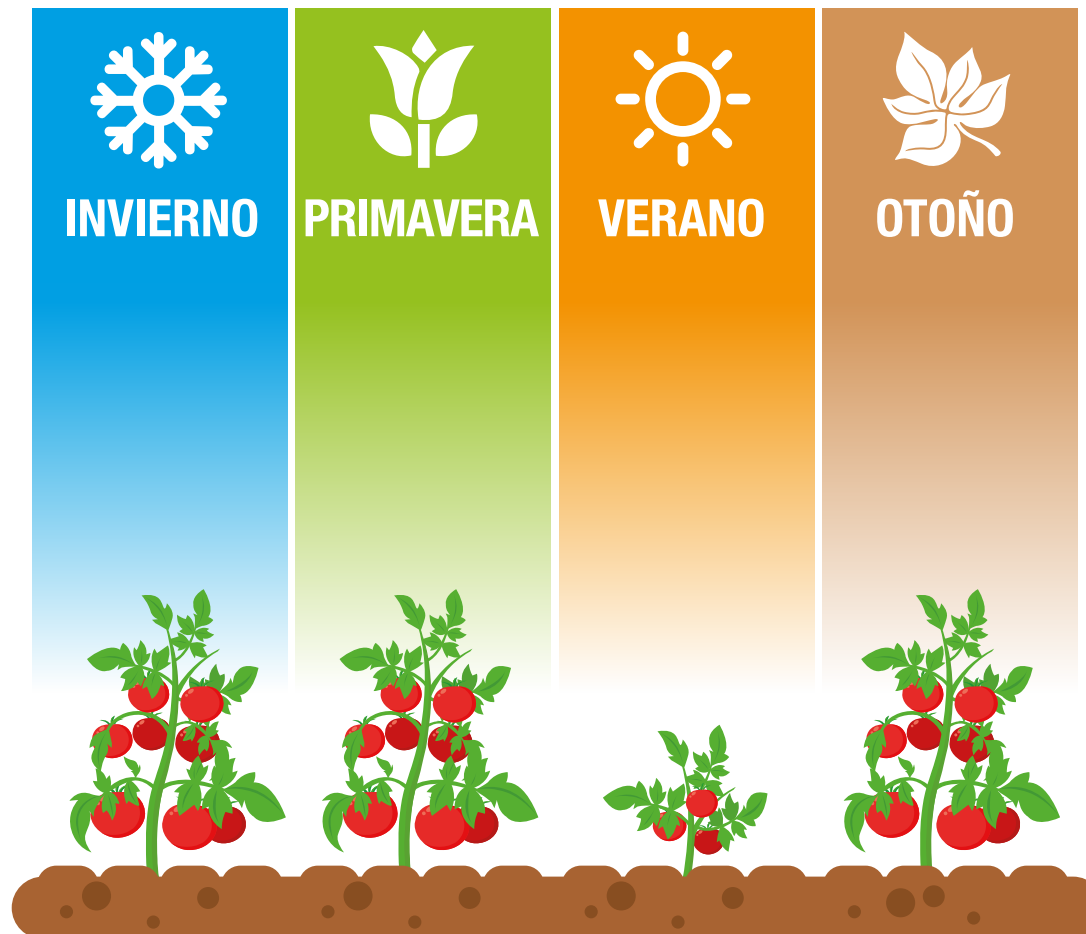


PLANTA PRODUCTORA Tomatera



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.



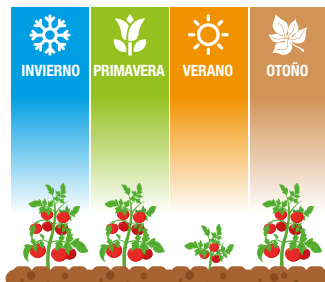
TOMATE



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



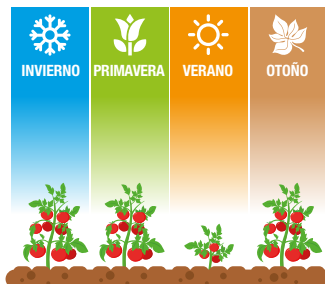
PLANTA PRODUCTORA

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



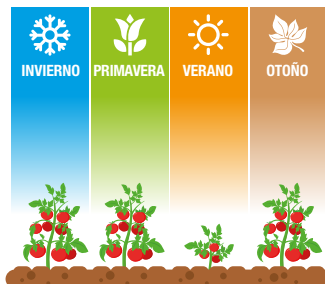
PLANTA PRODUCTORA

Tomatera



RECOLECCIÓN

Casi todo el año



SABOR



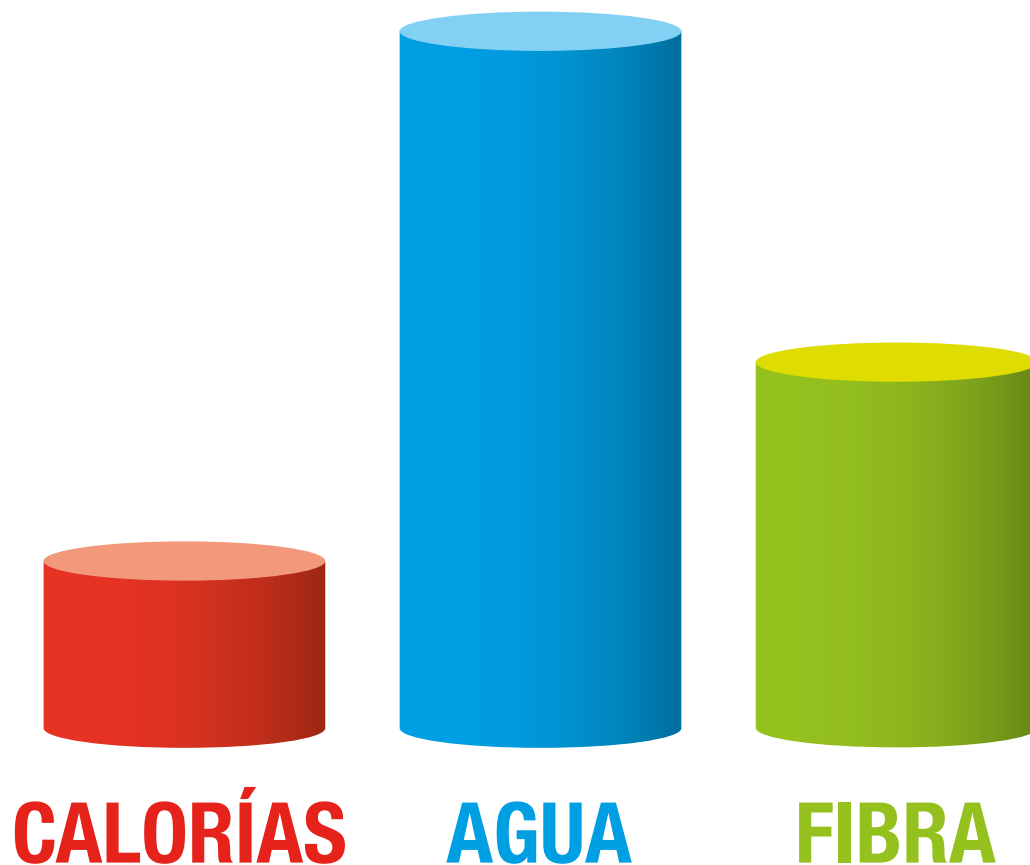
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



**En comparación con otras hortalizas,
100 gramos contienen:**

1. Menos calorías (19%).
2. Más agua (94%).
3. Cantidades moderadas de fibra.
4. Bajo contenido en Hidratos de Carbono (3.5%) y menos azúcares que la fruta.
5. POTASIO (230-290 mcg/100g).
6. Vitamina A en forma de Provitamina A.
7. Vitamina C y vitaminas del grupo B.

TOMATE



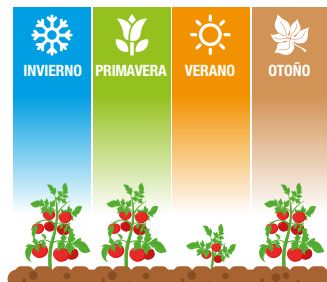
PLANTA PRODUCTORA

Tomatera



RECOLECCIÓN

Casi todo el año



SABOR



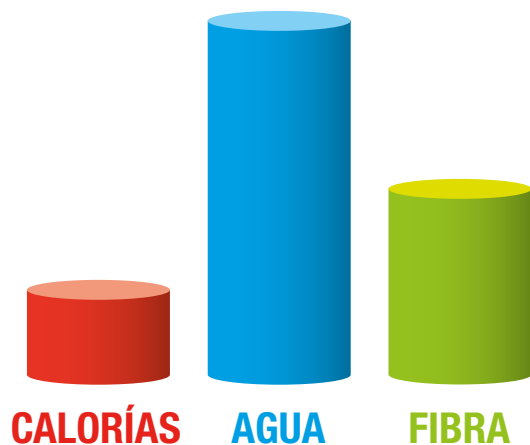
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras hortalizas



IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

CALORÍAS

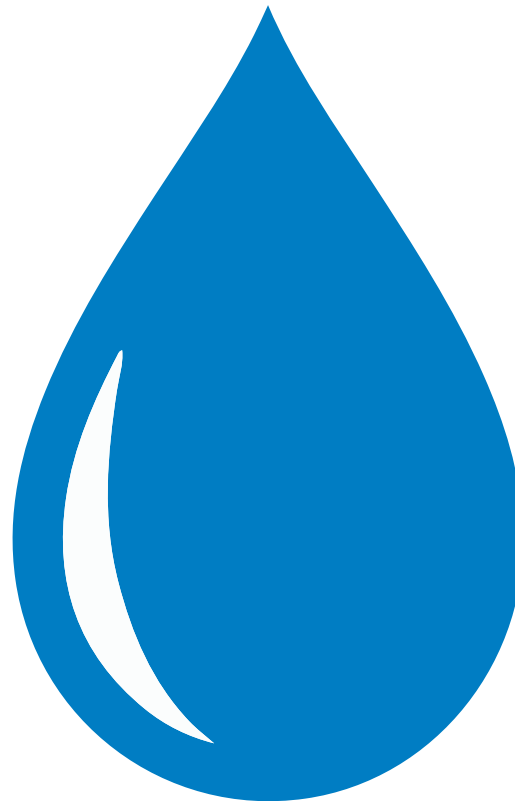
Comer tomates de forma natural con moderación ayuda al control del peso y evita la obesidad



IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

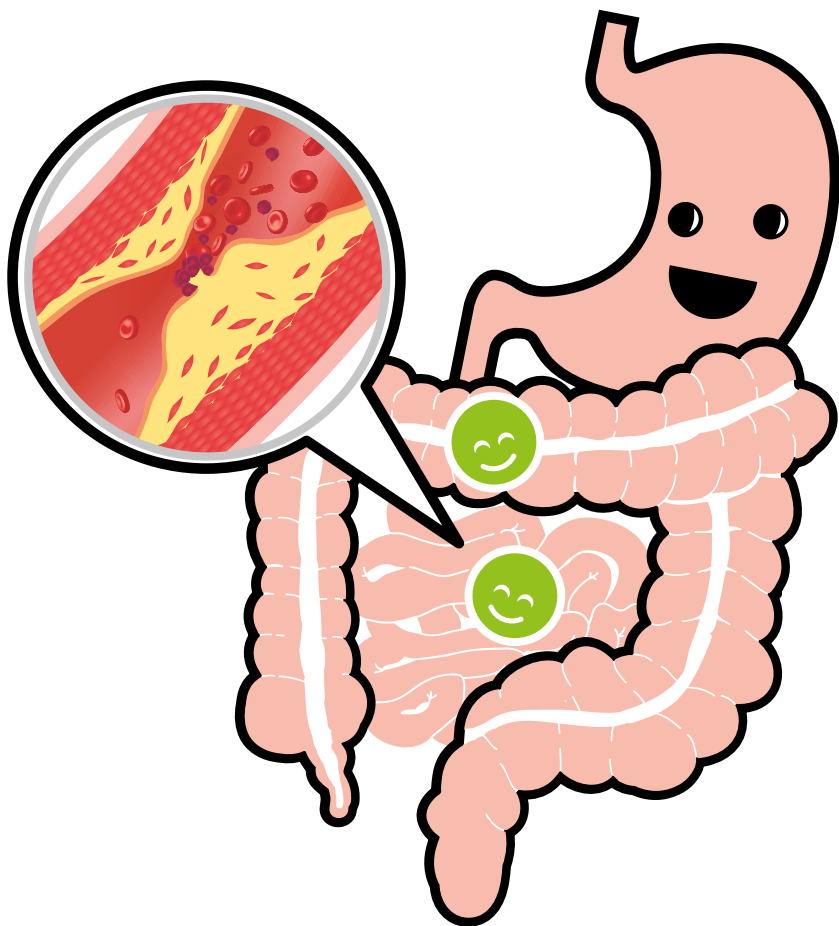
AGUA

Aporta hidratación al organismo



IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

FIBRA



1. **Poder saciante en el estómago:** al retener el agua de los alimentos aumenta el volumen en el estómago y tenemos sensación de estar “llenos”, así se evita que comamos en exceso.
2. **Regula el movimiento del intestino:** evita estreñimiento.
3. **A nivel intestinal “Atrapa”** las grasas y colesterol contenido en los alimentos y disminuye su absorción. Previene la elevación del colesterol y las enfermedades asociadas.
4. **Aporta polisacáridos** (fructo-oligosacáridos) fibra soluble que no se digiere en el intestino y son metabolizados por las bifidobacterias en el intestino grueso, que evitan la proliferación de gérmenes patógenos.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

VITAMINAS



Por las vitaminas: Vitamina A (presente como un precursor: Provitamina A): La provitamina A tiene la ventaja de convertirse en Vitamina A solo cuando el organismo lo necesita, así se evita la toxicidad potencial por sobredosis.

Favorece el desarrollo de la visión. Es importante para la protección de la piel y las mucosas, entre ellas la mucosas de los bronquios, lo que puede ayudar a proteger de las afecciones respiratorias. Colabora con el sistema inmunitario en la protección de las infecciones. El contenido en betacaroteno del tomate es alto, que por su efecto antioxidante ayuda en la prevención de enfermedades crónicas. El LICOPENO es un caroteno abundante en el tomate, que además tiene un potente efecto antioxidante, lo que favorece la prevención del daño celular.

Vitamina C: que favorece la protección ante las infecciones y además tiene propiedades antioxidante. El contenido de vitamina C en el tomate es óptimo aunque en otras hortalizas, como el pimiento, brécol o coliflor, la cantidad de esta vitamina es superior.

Vitaminas del Grupo B. Suelen encontrarse en todas las hortalizas en cantidades variables. Destacan por el contenido en folatos cuyas cantidades varían entre las hortalizas. También se han observado variaciones en su contenido dentro de la misma hortaliza: según la estación de recolección, el proceso de pasteurización para hacer zumo y durante el almacenaje.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

POTASIO



Por los minerales: POTASIO. La mayoría de los vegetales contienen importantes cantidades de potasio a la vez tienen un bajo contenido en sodio. El potasio es un mineral muy importante para la transmisión del impulso nervioso:

- Activa los músculos y les permite un normal funcionamiento.
- Favorece el crecimiento normal del cuerpo.
- Controla la actividad eléctrica del corazón (los latidos y su ritmo).

TOMATE



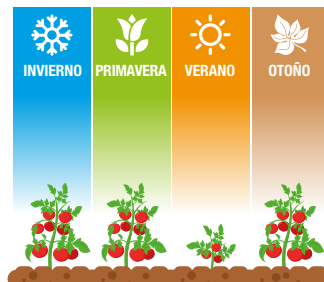
PLANTA PRODUCTORA

Tomatera



RECOLECCIÓN

Casi todo el año



SABOR



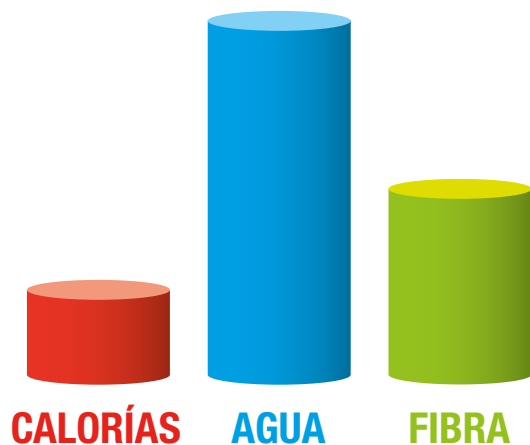
CONSUMO RECOMENDADO

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



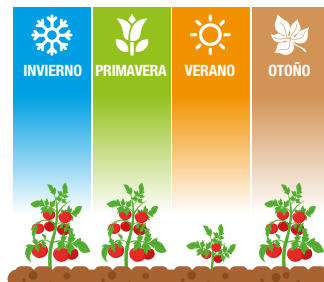
PLANTA PRODUCTORA

Tomatera



RECOLECCIÓN

Casi todo el año



SABOR



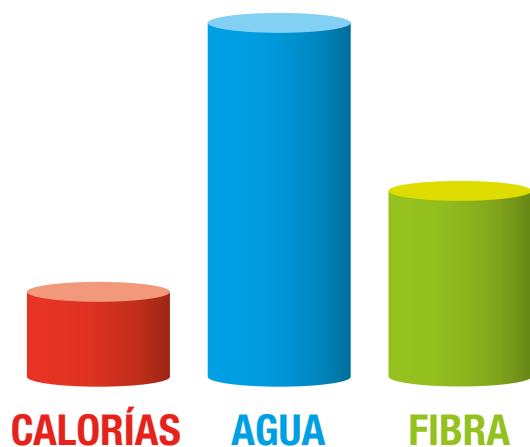
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras hortalizas



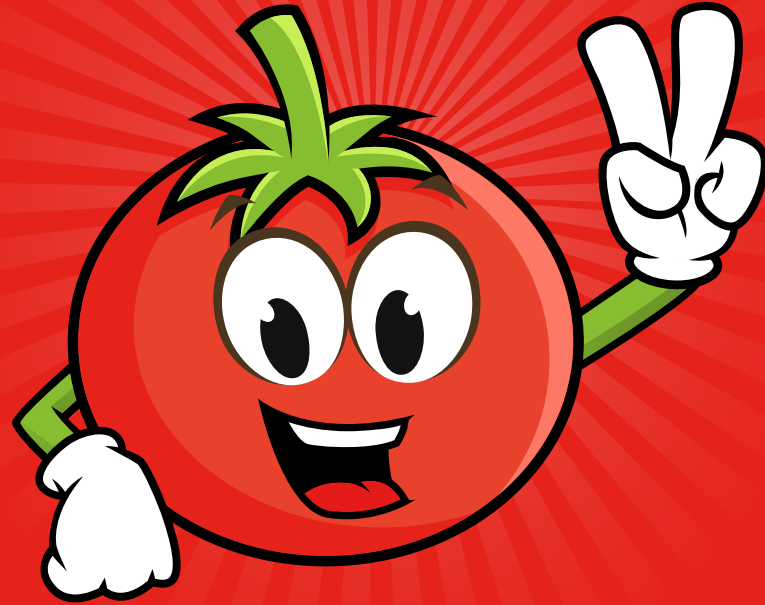
IMPORTANCIA



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



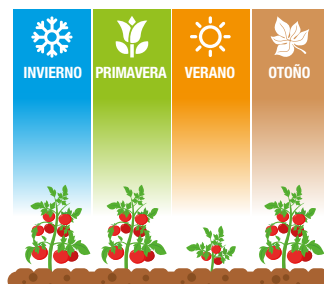
PLANTA PRODUCTORA

Tomatera



RECOLECCIÓN

Casi todo el año



SABOR



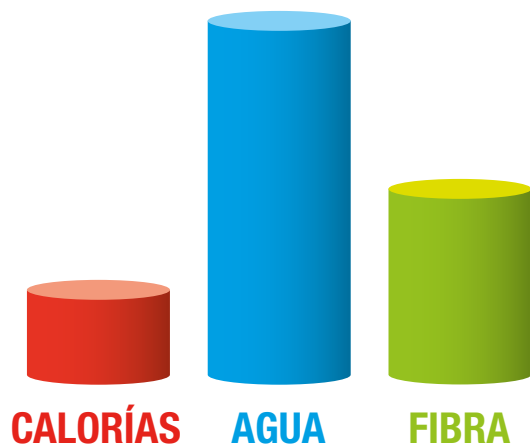
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras hortalizas



IMPORTANCIA



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



*En los estudios gano los combates
comiendo tomates*