

Tomate

Tomato

*Lycopersicon
Esculentum mill.*



Es el fruto de una planta de la familia de las *solanáceas*. Originario del continente americano (Perú), su nombre viene del azteca *tomat*. Y fue introducido en Europa por los conquistadores españoles. En sus inicios fue utilizada como planta ornamental y no fue hasta finales del siglo XVIII cuando comenzó a cultivarse con fines alimentarios, aumentando su consumo hasta hacerse muy popular.

La planta está totalmente cubierta por unos pelillos absorbentes especializados en tomar agua y nutrientes. Tiene hojas fuertemente aromáticas con bordes dentados. Florece con abundancia y sus flores pequeñas y amarillas producen frutos muy coloreados —de tonos que van del amarillento al rojo—, debido a la presencia de pigmentos como el licopeno y los carotenos.

Existen casi cien variedades de tomates que se clasifican según su uso (en ensaladas o para cocinar), tamaño y forma.

Según su forma, los tomates se clasifican en: **caroso**, redondeado o semiesférico y con estrías; **cereza o cherry**, de pequeño tamaño, rojo y redondo; el de **pera**, alargado, con mucha proporción de carne, muy sabrosos, aromáticos y muy aptos para elaborar conservas, salsas y purés y el **redondo**, que por lo general son frutos de color rojo —aunque también los hay amarillos—, redondos, de superficie lisa y gruesa, y sabor dulce.

Estacionalidad

La planta perenne de porte arbustivo se cultiva como anual, siendo la recolección del fruto de forma general en los meses de verano.

Porción comestible

94 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Carotenoides y vitamina C.

Valoración nutricional

El tomate está compuesto principalmente por agua y su macronutriente mayoritario son los hidratos de carbono. Entre las vitaminas cabe destacar el contenido en vitamina A, básicamente en forma de β -carotenos (494 $\mu\text{g}/100$ gramos) y vitamina C y entre los minerales el potasio.

Los tomates y sus derivados son especialmente ricos en licopenos, responsables del color rojo del fruto. El licopeno es un carotenoide sin actividad provitamínica A, que presenta un alto poder antioxidante relacionado con un menor riesgo de padecer enfermedades crónicas, como el cáncer y las enfermedades cardiovasculares. La cantidad de licopenos presente en los tomates depende de la variedad cultivada (mucho mayor en los de «tipo pera»), del grado de madurez (mayor en los maduros) y del modo de cultivo y forma de maduración (superior en los cultivados al aire libre y

madurados en la planta). El tomate triturado o cocinado y su combinación con aceite, mejora la absorción del licopeno en nuestro organismo.

Así mismo, cabe destacar su contenido en otros carotenoides, que presentan igualmente carácter antioxidante, como la luteína y la zeaxantina; ambos presentes en el área central de la retina, la mácula y el cristalino del ojo, y que se asocian con la prevención de padecer cataratas y degeneración macular relacionada con el envejecimiento. También presenta un aporte importante de fitosteroles, que reducen los niveles de colesterol en la sangre al inhibir parcialmente la absorción del colesterol en el intestino.

Por último, posee un antibiótico, la tomatina, con propiedades antibacterianas, antimicóticas y antiinflamatorias.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad mediana (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	22	31	3.000	2.300
Proteínas (g)	1	1,4	54	41
Lípidos totales (g)	0,11	0,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	Tr	Tr	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	Tr	Tr	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,11	0,16	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	3,5	4,9	375-413	288-316
Fibra (g)	1,4	2,0	>35	>25
Agua (g)	94	133	2.500	2.000
Calcio (mg)	11	15,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,6	0,8	10	18
Yodo (µg)	7	9,9	140	110
Magnesio (mg)	10	14,1	350	330
Zinc (mg)	0,22	0,3	15	15
Sodio (mg)	3	4,2	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	290	409	3.500	3.500
Fósforo (mg)	27	38,1	700	700
Selenio (µg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,06	0,08	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,04	0,06	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,8	1,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,11	0,16	1,8	1,6
Folatos (µg)	28	39,5	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	26	36,7	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	82,3	116	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	1,2	1,7	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (TOMATE). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas. * Datos incompletos.