

El tomate, el protector rojo



Salamanca, León, Ávila y Valladolid tienen una gran producción tomatera para el mercado autonómico y provincias limítrofes

VALLADOLID. Guisos, gazpachos o salmorejos o ensaladas. Crudo, frito, asado, cocido, seco. El tomate, que no solo tiene nombre Mediterráneo sino también castellano y leonés, tiene sabor, es nutritivo, bajo en calorías, posibilidades gastronómicas y es un protector de la salud y un antioxidante.

Los principales productores son Almería, Alicante, Murcia y también Canarias. Son grandes superficies de cultivo bajo plástico, muy diferentes a las parcelas tomateras de Castilla y León. La superficie de tomate en la comunidad supera las 350 hectáreas, con una producción de en torno a las 10.000 toneladas. Las provincias con más superficie son Salamanca, León, Ávila y Valladolid.

El mercado regional es muy diferente al del resto del país dado que tiene un gran peso el cultivo para el propio consumo y la venta tiene un circuito comercial corto, en la propia autonomía o en provincias limítrofes. Y, sobre todo, tienen la riqueza de ser tomates de la tierra, no siempre fáciles de encontrar y con mucho más sabor.

El tomate combina con casi todo, hasta se puede hacer mermelada con él. Con queso fresco y anchoas en aceite de oliva; con atún y cebolla es ya un tradicional plato; con patatas cocidas, en dados o en rodajas y pimientos asados; con bacalao desalado, cortado en tiras y asado y aceitunas negras y verdes y un aliño que sume al tradicional aceite y vinagre un poco de zumo de naranja; con garbanzos cocidos fríos, pimiento verde y cebolleta dulce picados y unas gambas cocidas; con sardina de lata y cebolla... o en el famoso cóctel Bloody Mary de vodka, zumo de tomate y pimienta negra entre otros ingredientes. En verano el zumo con limón es un gran reconstituyente. También es sabroso en su versión ketchup que elaborada en casa mejora considerablemente, viene a ser la misma que la del tomate frito pero con azúcar moreno, algo de mostaza y más especias.

La temporada natural óptima de los tomates es desde agosto hasta octubre, cuando la planta ha madurado al sol, pero de invernadero lo hay todo el año; aunque el tomate es una de las hortalizas en las que más se ha perdido el auténtico sabor y hay que aprovechar a consumirlo mientras es temporada para encontrar los mejores.

Hay multitud de variedades, las más conocidas son el raff que es el 'pata negra' con intenso sabor y pulpa compacta y firme; el de rama, sabroso, muy rojo y de piel fina; el de



ANA SANTIAGO

pera, dulce; el canario, redondo y muy dulce; los cherrys o cereza tanto rojos como amarillos y los secos que dan un sabor especial a los guisos. Combinar diversos tipos en una misma ensalada, salvo los secos, con cebolla, sal y aceite de oliva es todo un lujo.

Aporta vitamina C, potasio, hierro, magnesio, fósforo, agua, fibra y apenas 19 calorías por cada 100 gramos. Favorece el sistema inmunológico y es antioxidante. El tomate es considerado el remedio rojo

para prevenir el cáncer. Según varios estudios, el licopeno, una sustancia natural que se encuentra en esta hortaliza, es uno de los elementos que más se pueden asociar a la reducción del riesgo de sufrir cáncer de próstata u otros procesos oncológicos.

Por su alto contenido en agua resulta diurético y también refrescante y ayuda a bajar la temperatura en casos de exposiciones solares intensas y a recuperarse porque es remineralizante, vitaminizante, energizante y equilibrante celular.

Al consumirlo crudo contribuye a mejorar estados de deficiencia de vitamina C o ácido ascórbico, tuberculosis pulmonar, anemia y constipados, combate infecciones, ayuda a disolver el ácido úrico y el jugo tiene un efecto relajante y antiarrugas, aplicado externamente sobre los rostros fatigados

Hay evidencias arqueológicas que demuestran que el tomatillo, una variedad ácida y de color verde de esta hortaliza, que aún se consume en México, fue usada como alimento desde épocas prehispánicas. Los mayas y otros pueblos de la región lo utilizaron para su consumo, y se cultivaba en la zona mexicana meridional, y probablemente en otras áreas hacia el siglo XVI. Quienes presenciaban la ingestión de semillas de tomate eran bendecidos con poderes adivinatorios. El tomate se consumió en España de forma habitual desde el siglo XVII.

VALOR NUTRICIONAL DEL TOMATE

COMPOSICIÓN Por cada 100 gr	
Agua (g.)	93,90
Energía (kcal.)	19,00
Proteínas (g.)	1,00
Hidratos de carbono (g.)	3,50
Grasa total (g.)	0,11
Azúcares (g.)	3,40
MINERALES	
Calcio (mg.)	11,00
Hierro (mg.)	0,60
Yodo (g.)	7,00
Magnesio (mg.)	10,00
Cinc (mg.)	0,22
Sodio (mg.)	3,00
Potasio (mg.)	290,00
Fósforo (mg.)	27,00
VITAMINAS	
Carotenos (g.)	494,00
Vitamina C (mg.)	26,00
Vitamina A: Eq. retinol (g.)	94,00
Ácido fólico (g.)	28,00
Vitamina E (mg.)	1,20



El tomate es un fruto de la planta del tomate (*Lycopersicon esculentum*) que pertenece a la familia de las solanáceas, estando emparentado con otros alimentos que ya hemos comentado en los artículos de 'la buena mesa', como son la patata y la berenjena. Existen diversos tipos de tomates: en rama, de pequeño tamaño y piel fina, tomate de pera, adecuado para elaborar conservas, debido a su sabor y aroma, tomate canario, tomate cherry, tomate verde, de color poco intenso, tomate de Monserrat, de aspecto lobuloso y achatado, tomate raf, etcétera. Con respecto a su composición nutricional, el tomate fresco es muy rico en agua (93% de su peso) y apenas contiene hidratos de carbono (3,5 gramos), proteínas (1 gramos), grasas (0,1%) y fi-

FIRMA SALUDABLE
DANIEL DE LUIS ROMÁN
Director del Instituto de Endocrinología y Nutrición.
Facultad de Medicina de la Uva

¡AQUÍ HAY TOMATE!



bra (1,4 gramos), aportando solo (19 calorías por 100 gramos). Lo verdaderamente importante del tomate es su contenido en vitaminas y minerales. Con respecto a las primeras, la más abundante es la vitamina C (26 miligramos por 100 gramos). Por ello, si nos tomamos 150 gramos de tomate al día, cubrimos el 100% de las necesidades diarias de esta vitamina para un adulto sano. En menor medida aporta vitaminas de los

grupos B, vitamina E, ácido fólico y una pequeña cantidad de betacarotenos. Entre los minerales, destaca su contenido en potasio, magnesio y fósforo. Uno de los nutrientes más importante de los tomates es un pigmento denominado licopeno, un carotenoide que les da a los tomates su color rojo característico. Existen múltiples estudios científicos que han puesto de manifiesto que el licopeno tiene propiedades antioxi-

dantes y que al tomarlo habitualmente en nuestra dieta disminuye el riesgo de desarrollar determinados tumores, entre ellos el de próstata, páncreas, pulmón y colon. Este licopeno se absorbe muy bien a partir del tomate fresco, pero todavía mejor a través del zumo de tomate o del tomate en sala. Como vemos los alimentos naturales no solo aportan los nutrientes clásicos, sino que también tienen otras ventajas, como es el caso de los licopenos en el tomate y presente también en otros alimentos. Por ello deberíamos recomendar a la población que tomen habitualmente en la dieta (10 o más raciones semanales de alimentos ricos en licopeno: sandía, salsa de tomate, uva rosada, pomelo rosado).