

EL TOMATE, LA FRUTA AZTECA

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

UNA DESPENSA DE MINERALES Y VITAMINAS



Daniel de Luis
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

El tomate pertenece a la familia de las solanáceas. Existen diversos tipos de tomates: canario, cherry, tomate verde, de color poco intenso, de Monserrat, de aspecto lobuloso y achatado, tomate raf, etc... Este alimento es muy rico en agua (casi un 95% de su peso), aportando solo 20 calorías por cada 100 gramos. Este aporte tan bajo de calorías se debe a su bajo contenido en hidratos de carbono (3,5 gramos), proteínas (1 gramo) y grasas (0,1 gramo). Lo verdaderamente importante del tomate es su contenido en vitaminas y minerales. La vitamina más importante es la C, 26 miligramos por 100 gramos. Esta cantidad hace que si comemos 150 gramos de tomate al día, cubrimos el 100% de las necesidades diarias de esta vitamina para un adulto sano. Otras vitaminas que contiene el tomate son todas las vitaminas del grupo B, vitamina E, ácido fólico y una

Cuanto más rojo, más saludable, y su consumo frecuente disminuye el riesgo de desarrollar determinados tumores

pequeña cantidad de betacarotenos. Dentro los minerales, destaca su contenido en potasio, magnesio y fósforo. El licopeno es uno de los nutrientes más importante de los tomates, es un pigmento de la familia de los carotenoides que le da al tomate su color rojo característico. El licopeno tiene propiedades antioxidantes, diferentes estudios han demostrado que al incorporarlo habitualmente en nuestra dieta disminuye el riesgo de desarrollar determinados tumores (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 salsa. Por todo lo que hemos comentado deberíamos recomendar incluir habitualmente en la dieta, diez o más raciones semanales de alimentos ricos en licopeno, como es no solamente el tomate, sino también la sandía, uva rosada y pomelo rosado.

UN POCO DE HISTORIA

ABANDONADO DURANTE SIGLOS POR CREER QUE ERA TÓXICO

En la primera mitad del siglo XVI, el farmacéutico y botánico Petrus Matthioli catalogó al tomate como producto comestible y lo incluyó dentro de la misma familia de la mandrágora. Un grave error que convirtió a este fruto en algo prohibido y no consumido, dado que la mandrágora era bien conocida en aquella época como una planta tóxica. Durante dos siglos se creyó que el tomate era también un producto tóxico y, aunque a veces se aplicaba con fines medicinales, su consumo estaba desaconsejado. Los marineros del Mediterráneo habían visto cómo en América sí lo consumían y lo hacían sin cuidado alguno, al igual que el maíz o la patata. Por tanto, algunos aventureros se animaron a probarlo sin problemas. Fue en 1731 cuando el desmentido sobre su toxicidad del botánico Phillip Millar le dio la vuelta a su consumo y a su reconocimiento gastronómico.

R

egalar ese toque justo de sabor y color a cada plato. Invita a experimentar y a crear en la cocina y ofrece una enorme variedad de

formar, colores y clases. El tomate, solo, con distintos cortes y un poco de sal, incluso de grano gordo, y un buen aceite de oliva, es una de las mayores delicias que se pueden consumir y no solo en las comidas principales, sino en el mismo desayuno sobre una buena tostada de pan. No puede faltar en una buena dieta mediterránea y combina bien en ensalada con la tradicional lechuga, pepino y cebolla, pero también con escabechados o para mejorar una ensaladilla rusa. También asados, rellenos de carne, verduras o arroz y al horno... en salsa para la pasta, acompañando la carne asada y no digamos como ingrediente principal del veraniego gazpacho, el tomate lo tiene todo porque, salvo para quienes sufren problemas de ácido úrico, es bueno para casi todo y un buen antioxidante.

La historia del tomate comenzó en tierras sudamericanas, en Perú o en el sur de México –o en ambos, aún se discute–. Algunos estudios arqueológicos ubican sus primeros cultivos en tierras aztecas. La palabra tomate deriva de la palabra en nahuatl 'tomatl' y aunque es algo muy debatido, era considerado una fruta. Esta hortaliza viajó desde Sudamérica en 1519 a España atravesando el Atlántico. La Región de Murcia es una de las principales productoras de tomate en el ámbito nacional e internacional; pero se cultiva en muchas zonas, en realidad en cualquiera y pueden encontrarse buenos en toda Castilla y León. Y hay hasta quien los cultiva en macetas en la terraza.

22 kcal.

Calorías

Por cada 100 g.

3,5 g.

Hidratos de carbono

94 g.

Agua

0 mg.

Colesterol



ANA SANTIAGO