

# 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: **carnoso**, 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

Proteínas, 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 carotenoides provitamina A y vitamina C. Una ración de tomate cubre el 61% de las ingestas recomendadas de vitamina C para la población de estudio.

Entre los carotenoides no provitamina A están los licopenos cuya cantidad 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.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	22	31	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	1	1,4	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	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
$\omega$ -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	3,5	4,9	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	1,4	2,0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	94	133	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	11	15,5	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,6	0,8	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	7	9,9	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	10	14,1	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,22	0,3	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	3	4,2	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	290	409	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	27	38,1	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	Tr	Tr	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,06	0,08	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,04	0,06	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,8	1,1	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,11	0,16	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	28	39,5	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	26	36,7	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	82,3	116	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \* Datos incompletos.