



Todo sobre los Tomates

Los tomates son el vegetal más popular del mundo, ¡y con razón! Son deliciosos, versátiles y muy buenos para la salud. Siga leyendo para conocer diez datos asombrosos sobre los tomates.

Este contenido no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de atención médica calificado con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una condición médica.





1. En sentido estricto, los tomates son una fruta.

Bien, acabamos de decir que son el vegetal más popular del mundo. Y en términos culinarios y nutricionales suelen tratarse como un vegetal. Pero dentro del reino vegetal se consideran una fruta, dado que tienen semillas en su interior.



2. Son bajos en calorías.

Un tomate mediano tiene solo 25 calorías. Sin embargo, constituye un acompañamiento sustancioso para cualquier comida o refrigerio.



3. Están repletos de nutrientes.

Los tomates pueden ser bajos en calorías, pero son una fuente inagotable de nutrientes. Por ejemplo, son una excelente fuente de vitamina C y también aportan magnesio, fósforo, fibra y más.



4. Son bajos en hidratos de carbono.

Un tomate mediano tiene solo 5 gramos de carbohidratos, por lo tanto, los tomates son un alimento bajo en carbohidratos. Y lo que es aún mejor, un tercio de esos carbohidratos proviene de la fibra. Dado que son tan bajos en carbohidratos y calorías, se consideran un vegetal sin almidón. Si sigue el método del plato equilibrado para planificar sus comidas, debe tratar de llenar la mitad de su plato con vegetales sin almidón.



5. Son la mayor fuente de licopeno en la dieta de la mayoría de las personas.

Los tomates están llenos de licopeno, un tipo de antioxidante que les da su color rojo. El licopeno tiene varios beneficios para la salud. Protege de las enfermedades cardíacas y está relacionado con un menor riesgo de padecer algunos tipos de cáncer.



6. Son aún mejores si están procesados.

Nada supera el sabor y la textura de un tomate recién cosechado. Pero los tomates procesados y los productos derivados del tomate, como la pasta de tomate, la salsa de tomate y los tomates enlatados, tienen concentraciones aún más altas de licopeno que los tomates frescos. Además, son deliciosos y muy prácticos.



7. Son una buena fuente de potasio.

Los tomates tienen una cantidad considerable de potasio, un electrolito que ayuda al funcionamiento del corazón, los nervios y los músculos. Las personas que atraviesan ciertas etapas de la enfermedad renal necesitan limitar el potasio en su dieta. Si este es su caso, hable con su mentor sobre cómo comer tomates de manera segura.



8. Están compuestos principalmente por agua.

Los tomates contienen un 94% de agua. ¡No es de extrañar que resulten tan refrescantes en los días calurosos! Al igual que un vaso de agua, los alimentos ricos en líquidos, como los vegetales y las frutas, pueden ayudar a la hidratación del cuerpo.



9. Protegen la piel de las quemaduras solares.

No reemplaza el protector solar, pero los investigadores hallaron que las personas que comieron pasta de tomate con aceite de oliva durante 10 semanas tuvieron un 40% menos de quemaduras solares. El contenido de agua y vitamina C de los tomates también es bueno para la piel.



10. Son aún mejores con aceite de oliva.

Debido a que muchos de los nutrientes de los tomates son solubles en grasa, el cuerpo obtiene un beneficio aún mayor cuando se los come con una fuente de grasa, como el aceite de oliva. El licopeno y otros carotenoides, así como las vitaminas A y K, se absorben con ayuda de la grasa.

Dada su gran variedad de formas, tamaños, colores y sabores, ¡hay tantos tomates para probar! Tomates cherry pequeños y dulces, tomates corazón de buey o "beefsteak", tomates ciruela, tomates uva o tomates en lata triturados... hay muchas maneras de satisfacer un antojo de tomate.

Aquí le ofrecemos tres recetas para disfrutar: ↪



Ensalada de tomate heirloom y pepino

Ingredientes

3 tomates heirloom medianos, picados

1 pepino mediano, pelado y picado

1 chalota mediana, cortada en cubos

1 cucharadita de jugo de lima

1 cucharada de aceite de oliva

Preparación

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

En un tazón grande, mezcle el tomate, el pepino y la chalota. Agregue el jugo de limón y el aceite de oliva. Mezcle bien.

Información nutricional por porción (alrededor de 1/2 taza colmada por porción)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Coolesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
72	4 g	1 g	8 mg	0 mg	10 g	1 g	3 g	2 g	327 mg



Brochetas caprese

Ingredientes

- 8 tomates cherry
- 4 bolitas pequeñas de mozzarella (ciliegine)
- 4 hojas de albahaca
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- 4 brochetas pequeñas

Preparación

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

En cada brocheta, pinche un tomate, una bolita de mozzarella, otro tomate y una hoja de albahaca doblada. Coloque las brochetas en un plato y rocíe con aceite de oliva y vinagre balsámico.

Información nutricional por porción (1 brocheta por porción)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
134	7 g	3 g	40 mg	15 mg	11 g	4 g	6 g	11 g	787 mg



Sopa rápida de tomate

Ingredientes

- ½ taza de aceite de oliva
- 1 cebolla grande cortada en cubitos
- 2 latas de 28 onzas de tomates triturados
- 2 cucharaditas de orégano deshidratado
- 3 tazas de caldo de vegetales bajo en sodio

Preparación

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

En una olla mediana o de hierro fundido tipo horno holandés, caliente el aceite a fuego medio. Agregue las cebollas. Cocine hasta que comiencen a dorarse. Agregue los tomates y el orégano, y revuelva. Agregue el caldo y hierva a fuego lento. Baje el fuego y cocine sin tapar durante 40 minutos. Licúe la sopa con una licuadora de inmersión o de encimera.

Información nutricional por porción (1.5 tazas por porción)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
282	25 g	4 g	234 mg	0 mg	13 g	3 g	7 g	3 g	67 mg