



**Steven W. Troxler**  
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services  
*Food and Drug Protection Division*

**Joe Reardon**  
Director

## Tomate



El tomate crece en Carolina del Norte durante los meses de junio, julio, septiembre y octubre; se venden muy frescos en los Farmers Market. ¿Conoce usted sus maravillosas propiedades?

### Características del Tomate

El tomate pertenece a la familia de las Solanacea, al igual que el tabaco, las papas, las berenjenas.

El tomate, si bien es una fruta se le considera un vegetal. En tanto vegetal no es una palabra botánica no es un problema que al tomate se le considere uno de ellos.

La parte comestible del tomate es la fruta ya que sus hojas son toxicas. Los tomates pueden ser de color rojo, Amarillo, verde, púrpura o marrón.

### Tomate y Lycopene

Científicos aseguran que las personas que comen tomates pueden disminuir sus riesgos de contraer enfermedades peligrosas.

Lycopene, un antioxidante que da al tomate su color rojo ayuda a remover los radicales libres del organismo. Los radicales libres son moléculas de oxígeno inestables y pueden generar cáncer y otras enfermedades peligrosas.

En los últimos años el licopene ha sido ampliamente estudiado, no solamente en animales, como es el caso de otros fitonutrientes, sino en seres humanos debido a sus propiedades como antioxidante y a sus posibilidades de prevenir distintos tipos de cáncer, como: colon, próstata, seno, pulmones, páncreas.

Los estudios han probado también que el licopene protege nuestro DNA (material genético) y, que también previene de enfermedades cardíacas.

Lycopene además previene la formación de colesterol malo en la sangre, el cual endurece y obstruye las arterias y puede ocasionar ataques al corazón.

El cuerpo humano no produce lycopene y por ello necesita del consume de tomates y de productos derivados del tomate. Lycopene es el antioxidante más poderoso que se conoce hoy en día.

Sin embargo, de acuerdo también con los estudios el licopene no sería el único componente de los tomates que favorece a la salud humana; si bien el licopene juega un papel principal en la prevención del cáncer, el licopene interactúa con otros carotenos que el tomate contiene por lo cual los beneficios que ofrece serían un resultado de conjunto. Debido a esto es más recomendable consumir tomates y productos que contengan tomate que consumir suplementos que contengan licopene.



De acuerdo con los resultados de algunas investigaciones, las mujeres embarazadas y las que dan de lactar deben obtener lycopene de los alimentos y no de los suplementos alimenticios.

## **Tomates Organicos y Lycopene**

Betty Ishida y Mary Chapman del USDA Servicio de Investigación de Agricultura en Albania, CA, investigaron si las variedades de ketchup morado y verde contenían la misma cantidad de lycopene que el tradicional ketchup rojo. Probaron 13 marcas distintas: 6 marcas populares, 3 orgánicas, 2 fabricadas por cadenas de comida rápida.

Las investigadoras encontraron que la cantidad de lycopene en todos los tipos de ketchup es bastante similar siendo la del ketchup rojo un poquito mayor. Sin embargo, la diferencia entre los ketchups orgánicos y los demás si fue significativa, los orgánicos contenían cantidades de lycopene bastante más altas.

Una de las marcas orgánicas contenía 183 microgramos de lycopene por gramo; las marcas no orgánicas contenían 100 microgramos por gramo y el ketchup de una de las cadenas de comida rápida contenía 60 microgramos por gramo.

## **Tomate: pleno de Nutrientes Tradicionales**

El tomate contiene también una serie de nutrientes tradicionales que ayudan a mantener saludable el organismo. Por ejemplo, contiene altas cantidades de vitamina C y vitamina A, dos vitaminas antioxidantes. Estos antioxidantes viajan a través del cuerpo y neutralizan el daño que ocasionan los radicales libres, lo que pueden afectar a las células y a las membranas de las células; pueden agudizar la arterioesclerosis; complicar el asma, la diabetes y ocasionar cáncer al colon.

El tomate es además una buena fuente de fibra, la cual disminuye los niveles del colesterol malo, mantiene equilibrado el nivel de azúcar en la sangre y previene el cáncer al colon.

## Tomate y las Enfermedades del Corazón



El tomate es una buena fuente de potasio, niacina, vitamina B6 y de folate. Las dietas ricas en potasio disminuyen la presión alta y el riesgo de ataques al corazón. La niacina se ha utilizado por años para disminuir el colesterol malo. La vitamina B6 y el folate son ambas necesarias para convertir un químico potencialmente peligroso llamado homocysteine en moléculas benignas.

Niveles altos de homocysteine pueden dañar las paredes de los vasos sanguíneos, por eso se asocian con riesgos de ataque al corazón y de apoplejía.

Todos estos nutrientes que contiene el tomate trabajan en conjunto y protegen al corazón.

## Tomate y la Salud de los Huesos

El tomate es una buena fuente de vitamina K.

Los tomates son una fuente importante de vitamina K. La vitamina K activa la osteocalcina, que es la proteína no colagena principal de los huesos.

La osteocalcina ancla las moléculas de calcio en los huesos, por ello, sin suficiente vitamina K los niveles de osteocalcina empobrecen y los huesos se desmineralizan.

## Tomate – Cáncer de Colon, Diabetes y Migrañas

El folate que se encuentra en los tomates puede disminuir el riesgo de cáncer al colon. Además, el tomate es una rica fuente de riboflavina la cual disminuye la frecuencia de los ataques de migraña.

El tomate es también una buena fuente de cromo, un mineral que ayuda a las personas diabéticas a mantener sus niveles de azúcar bajo control.

## Tomato y Aceite de Oliva

De acuerdo con los investigadores, el consumo de aceite de oliva podría influir y acrecentar la actividad antioxidante del lycopene. En el estudio compararon el efecto de consumir tomates con aceite de oliva versus con otros aceites.

Los investigadores encontraron que los diferentes aceites no afectaron la asimilación del lycopene mientras que el aceite de oliva



incremento la actividad antioxidante del tomate en un 20%.

## Propiedades del Tomate

MacroNutrientes	Unidades	Valor por 82 gms	MicroNutrientes	Unidades	Valor por 82 gms
Agua	g	170.10	<b>Vitaminas</b>		
Energía	kcal	32	Vitamina C	mg	22.9
Proteína	g	1.58	Tiamina	mg	0.067
Total Grasas	g	0.36	Riboflavina	mg	0.034
Carbohidratos	g	7.06	Niacina	mg	1.069
Fibra dietética	g	2.2	Acido Pantotenico	mg	0.160
Azúcar	g	4.73	Vitamin B-6	mg	0.144
Grasa Saturada	g	0.083	Folate	mcg	27
Grasa Monosaturada	g	0.092	Folate, DFE	mcg_DFE	0
Grasa Polisaturada	g	0.243	Vitamina B-12	mcg	0
Colesterol	mg	0	Vitamina A	IU	1499
<b>Minerales</b>			Vitamina E	mg	0.97
Calcio	mg	18	Vitamina K	mcg	14.2
Hierro	mg	0.49	<b>Fitonutrientes</b>		
Magnesio	mg	20	Fitosteroles	mg	13
Fósforo	mg	43	Beta Carotene	mcg	808
Potasio	mg	427	Beta Cryptoxanthin	mcg	182
Sodio	mg	9	Lycopene	mcg	4631
Zinc	mg	0.31	Luteina y Zeaxantina	mcg	221

Datos tomados del USDA

(RDI= Referencia de Consumo Diario)

### Notas

- **90.** La información se refiere a 90 gramos (1 taza) de tomate.
- **5.** El Instituto Nacional del Cáncer y varias otras organizaciones de salud de los Estados Unidos recomiendan consumir 5 raciones diarias de frutas y vegetales.
- + - Las frutas y los vegetales pierden propiedades alimenticias cuando se almacenan durante mucho tiempo o, cuando se cocinan por un tiempo largo. Por ello consúmalos frescos y, si los cocina, que sea durante un tiempo corto.

**¡Lave Siempre Muy Bien Sus Frutas y Vegetales!**