

# TOMATE

*Solanum lycopersicum*

Familia: Solanaceae



## Valor nutricional

Por 100 gr. de tomate



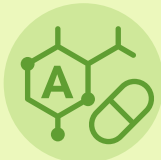
**Azúcares**

1.5 gr



**Fibra**

0.70 gr

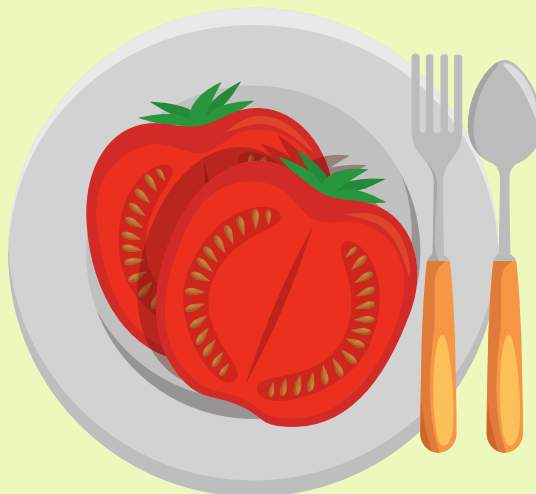


**Proteína**

0.69 gr

**Vitamina A**

219.8 mg



**Calcio**

10.50 gr



**Fósforo**

24.67 mg



**Magnesio**

11 mg

**Potasio**

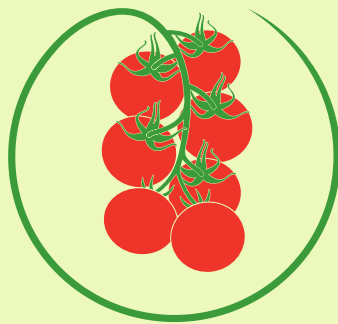
237 mg



## Beneficios para la salud



Protege la vista y la piel.



Es diurético y evita el estreñimiento.



Fortalece el sistema óseo.

Es antioxidante y cuida al corazón.



## ¿Cómo consumirla?

Lo más común es comer el tomate fresco en ensalada con verduras.



Se prepara también en jugo, con apio, limón y pepino o zanahoria.



Se realizan conservas de tomate, puede ser en vinagre, en trozos y con especias; o mermelada para acompañar con pan.



Es un componente importante en la preparación de salsas y cremas.



Es un ingrediente versátil que se puede añadir a cualquier platillo.

## ¿Sabías qué...?



- El tomate es nativo de América Central y del norte y noroeste de Sudamérica.
- El nombre proviene del náhuatl *xītomatl*, que significa "ombligo gordo de agua".
- Es utilizado como remedio para la deshidratación debido a que se compone en un 94% de agua.
- Se calcula que hay 10,000 variedades de tomate, los hay de color verde, amarillo, rojo, rosados, morados y negros.



Fuente: Penelo, 2018. Diseño e integración: Angélica Ramírez.

Coordinación: Yadeneyro de la Cruz y Juan Fontalvo.

Huerto Agroecológico - Biología UV - huertobiologia@uv.mx

