

Los Tomates

El tomate es la hortaliza de mayor importancia en el mundo. Se cultiva en todo el mundo. El tomate es un alimento sano que aporta multitud de vitaminas, necesarias para el organismo. Además contiene altos niveles de potasio y de cinc, y es muy rico en oxalato y calcio.

Además, el tomate tiene muchas formas de cocinarse, ya sea cosas dulces o saladas, cocidas o crudas, al horno o salteadas, etc.

1. Los beneficios del tomate: El tomate es una hortaliza con muchos beneficios, y algunos de ellos son:

- Poderoso antioxidante natural.
- Mejora la salud de los huesos.
- Beneficioso para los ojos.
- Mejora la salud cardíaca.
- Ayuda a reducir el colesterol.
- Ayuda a adelgazar.
- Ideal para la piel.

2. Que pasa si como regularmente tomate: El consumo regular de tomates ayuda a evitar tanto el estreñimiento como la diarrea. Gracias a su contenido en fibra, estimulamos el movimiento peristáltico de los músculos digestivos y también la liberación de los jugos gástricos.

3. Qué enfermedades previene el tomate: Desde la década de los noventa, varios estudios epidemiológicos han mostrado que el consumo de tomate puede prevenir el desarrollo de eventos cardiovasculares (infarto agudo de miocardio y enfermedad cerebrovascular) y ciertos tipos de cáncer.

4. ¿En qué país principalmente crecen los tomates? El tomate, puede crecer en todo el mundo, pero principalmente crece por China y Estados Unidos.

5. Que necesita el tomate para crecer: El tomate necesita una temperatura de entre 20-35 oC para su floración y desarrollo. También necesita mucha luminosidad, entre 6-10 horas de sol. Por esta razón, la primavera y el verano son las mejores épocas para su cultivo.

6. ¿Cuál fue el origen del tomate? El tomate es originario de los bajos Andes, y fue cultivado por los aztecas en México. La palabra azteca "tomatl" significaba simplemente "fruta hinchada" y los conquistadores españoles lo llamaron "tomate".

7. Cuantos tipos de tomates existen: El Servicio de Introducción de Plantas del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) por sí solo tiene confeccionada una lista de 10.000 tipos diferentes de tomate obtenidos en el pasado por agricultores de todo el mundo.

8. Curiosidades del tomate:

- No llegó a Europa hasta el siglo XVI de la mano de Hernán Cortés.
- Los primeros tomates europeos no eran rojos, sino amarillos.
- El tomate fue considerado por mucho tiempo un fruto tóxico.
- Se utilizó inicialmente como fruta decorativa.
- Contiene un potente antioxidante llamado licopeno.
- El tomate tiene un 94% de agua.

