

¿Sabías que el tomate se puede considerar tanto una fruta como una verdura?



Botánicamente es un fruto (baya), pero culinariamente se clasifica como una verdura por su uso.

¿Cómo puedes consumir el tomate?

Es un alimento muy versátil, que puede consumirse de múltiples formas

↓
Crudo Triturado Cocido



El licopeno:

- Da el color rojo
- Potente antioxidante
- Varía según variedad y cultivo

Aumenta la biodisponibilidad al cocinar, triturar o añadir grasa como el aceite de oliva.



EL TOMATE

Variedades más comunes:

Raf



Para ensaladas

Rama



Para untar

Cherry



Para snacks

Pera



Para sofritos

Estas variedades incluyen distintos colores y perfiles nutricionales:

Negro



Contiene licopeno y antocianinas

↓
Alto poder antioxidante y sabor más intenso

Rojo



Alto contenido en licopeno y vit.C

↓
Gran capacidad antioxidante

Naranja



Rico en beta-caroteno

↓
Antioxidante (precursor de vitamina A)

Amarillo



Menor contenido en carotenoides pero más xantofilas

↓
Sabor más suave y dulce

Blanco



Bajo en pigmentos = Bajo en carotenoides

↓
Menos antioxidantes y sabor muy suave y dulce