



TOMATE



¿Qué es el tomate?

El tomate es una **hortaliza** (botánicamente un fruto) muy utilizada por su sabor, su versatilidad y su bajo aporte calórico. Aporta principalmente **agua**, pequeñas cantidades de hidratos de carbono y diversos compuestos bioactivos, lo que lo convierte en un alimento habitual en la dieta diaria.

Valor nutricional del tomate (por 100 g)

Nutriente	Cantidad
Energía	18 kcal
Proteínas	1 g
Hidratos de Carbono	4 g
Grasas	0,2 g
Fibra	1,5 g

Valores aproximados para tomate crudo fresco.



Beneficios del tomate

- ✓ **Muy bajo en calorías:** permite aumentar volumen del plato sin impacto energético.
- ✓ **Aporta fibra y agua:** contribuye a la saciedad.
- ✓ **Mejora la palatabilidad** de platos sencillos, facilitando la adherencia.

¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Personas en **pérdida de grasa**.
- ✓ Dietas donde se busca **aumentar el consumo de verduras**.
- ✓ Alimentación diaria de población general y deportistas.

Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual:** 100–200 g.
- b) **Frecuencia:** consumo diario posible según tolerancia digestiva.

3 ejemplos de platos con tomate

- 1) Ensalada de tomate con aceite de oliva virgen extra.
- 2) Tomate con queso fresco y pan integral.
- 3) Tomate como base de platos con arroz, pasta o legumbres.

Conclusión

El tomate es un alimento **muy ligero y versátil**, ideal para completar platos y mejorar la adherencia a la dieta. Su valor está en **cómo acompaña al resto del plato**, no en su aporte energético.

