

171- AGUIRRE, Luciano Raúl. *Producción de tomate entero pelado y tomate cubeteado en su jugo.*

Resumen

Llevar una dieta sana ayuda a cuidar la salud y a proteger el cuerpo frente a enfermedades y prolongar los años de vida de buena calidad.

Los alimentos estrella para una dieta equilibrada son las frutas, verduras y hortalizas. Entre este tipo de alimentos se puede destacar los beneficios saludables y propiedades del tomate, un alimento que aporta vitamina, minerales, fibras y antioxidantes. Fácil de combinar en múltiples y variados platos y bebidas dentro de la cocina.

La amplia aceptación y preferencia del tomate se debe a sus cualidades gustativas y a la posibilidad de su amplio uso en estado fresco o elaborado en múltiples formas.

Aunque el valor nutritivo del tomate no es muy elevado, un estudio realizado por la Universidad de California clasifica al tomate en el número 16 respecto a la concentración relativa de un grupo de 10 vitaminas, entre los principales cultivos de frutas y hortalizas, tabla 1. Sin embargo, pasa a ocupar el primer lugar cuando se analiza la contribución de nutrientes que ofrece en relación con su preferencia y nivel de consumo. En general, una dieta rica en hortalizas puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer y obesidad, además, que su consumo constituye una vía sostenible para eliminar las deficiencias de micronutrientes.