

Apr 10, 2019 | Escrito por Karen Navarro | 0

Foto: Globovisión

Además de ser un ingrediente esencial en varios platillos, es un gran antioxidante, limpia nuestro organismo, y hasta combate el acné

El jitomate o tomate rojo es una verdura muy utilizada en la gastronomía de varios países, no solo por su color rojo característico, sino porque también ayuda a potencializar el sabor de otros alimentos.

Las nutriólogas Ana María Tello y Paulina Álvarez explicaron los beneficios de esta verdura esencial en nuestra nevera.

Propiedades

Este vegetal aporta fibra, ya que es compuesto en su mayoría de agua y pocas calorías.

Tiene vitaminas A, C y E, las cuales se consideran como antioxidantes que favorecen la actividad inmunológica.

Su contenido en potasio ayuda a la correcta contracción muscular, a mantener hidratado el cuerpo, y a evitar la presencia de dolores o calambres.

Contiene licopeno, otro antioxidante, que pertenece a la familia de los betacarotenos, mismos que le dan el color rojo y también los podemos encontrar en la papaya y la zanahoria.

Beneficios en la salud

El jugo de tomate crudo ayuda a limpiar la piel y los órganos.

Es rico en ácido fólico, el cual sirve para prevenir defectos congénitos, por ello, se recomienda a mujeres embarazadas.

Es recomendable para reducir las molestias durante el período menstrual.

Contiene licopeno y esto puede ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer como el de estómago, útero y próstata.

Para tu belleza

La doctora Laura Juárez Navarrete, presidenta de la Fundación Mexicana para la Dermatología explicó:

Aplicar directamente el tomate a tu rostro atribuye una acción astringente, va a reducir la grasa, y por eso se usa frecuentemente en el acné.

Mezclado con azúcar se generan ácidos glicólicos, los cuales funcionan como exfoliantes de la piel.

Formas de consumirlo

De preferencia crudo porque sigue conservando sus propiedades, por ejemplo, en ensaladas.

Si lo quieres cocido es mejor asado porque no se destruyen tantos nutrientes como al exponerlo mucho tiempo al calor.

Tip de la experta: Al usarlo en puré o para preparar sopas, trata de no colarlo porque le quitarás la fibra. reseñó agencias.

Contenido Relacionado: [Aprende a preparar unos ricos tomates rellenos con salchicha y queso](#)
[1]

Categoría:

- [Salud](#) [2]

Addthis:

Antetitulo: ¡Entérate!

Del día: No

Créditos: YVKE Mundial/Globovisión

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://radiomundial.com.ve/article/beneficios-del-tomate>

Links:

[1] <http://radiomundial.com.ve/article/aprende-preparar-unos-ricos-tomates-rellenos-con-salchicha-y-queso>

[2] <http://radiomundial.com.ve/categoria/Salud>