

## La hortaliza del mes

# Tomate

### PARTES COMESTIBLES:

Fruto.

### ¿COMÓ NOS AYUDA A ESTAR SANOS?

- Contiene potasio y caroteno que ayudan nuestro corazón a mantenerse sano y protegen la vista. El caroteno ayuda también a cuidar de la piel.
- Es una fuente de vitamina K, importante para la salud de los huesos y la coagulación de la sangre. Ayuda también a curar heridas.
- Contiene vitamina C, antioxidante y nutriente esencial para la salud humana y el sistema inmunitario.
- Vitamina B9, muy importante para el desarrollo y el funcionamiento de las células. Es también importante para mujeres embarazadas.
- El tomate es rico en vitamina A, esencial para mantener la salud de la piel y las mucosas.



# La hortaliza del mes

# Tomate

## ¿COMÓ PODEMOS INTRODUCIRLA EN NUESTRA DIETA?

- Intenta elegir tomates maduros y si posible de producción local, para que tengan más sabor y nutrientes.
- Puedes consumirlos crudos o cocinados, dependiendo de tus preferencias y de la receta. Los tomates crudos son refrescantes y perfectos para el verano, pero recuerda lavarlos bien.
- Utiliza tomates frescos en tus ensaladas, bocadillos, pizzas, pastas o tortillas.
- Bebe zumos de tomate o gazpachos como refrescos saludables y nutrientes.
- Experimenta con las muchas variedades de tomates.
- Puedes hacer tus propias conservas y preparar salsas para disfrutarlos durante todo el año. También puedes secarlos y conservarlos bajo sal.
- Recuerda almacenar los tomates a temperaturas inferiores a 25°C y si quieras que se conserven más, guárdalos en la nevera en una bolsa de papel.

