

Tomate ecológico

El tomate es versátil se mire por donde se mire, sus posibilidades culinarias nos permiten disfrutar de recetas como gazpacho, salmorejo, sofrito, tomate aliñado y muchas más. También por sus diferentes semillas, las técnicas de cultivo, las variedades, los formatos de comercialización, las técnicas culinarias y la multiplicidad de sus nutrientes con sus respectivas acciones sobre la salud.

Mientras el fruto crece colgado a su mata, los diferentes nutrientes que contiene van modificando sus concentraciones a medida que madura y cambia su color, especialmente en el ecológico donde esta modificación seguirá los patrones naturales del fruto y no los impuestos por los fertilizantes químicos.

En los cultivos ecológicos no está permitido usar fitosanitarios químicos, solo abono orgánico y algunas sustancias naturales. Al no poder utilizar abonos nitrogenados, las plantas tienen que crear sus propios mecanismos de defensa y esto se traduce en un aumento general del contenido en sustancias antioxidantes. En particular de compuestos fenólicos según un estudio publicado en 2012 en el 'Journal of Agricultural and Food Chemistry'.

Además de estos, en el tomate encontramos otras sustancias de gran interés nutricional. Los más destacados son los carotenoides, que son los pigmentos involucrados en el proceso de fotosíntesis de la planta, y los responsables del color amarillo, anaranjado y rojo que puede tener el tomate. Los carote-

Ana Molina
Jiménez

Responsable de
I+D+i Nutrición y
Salud de Biosalud



nos son variados y algunos de ellos pueden actuar como vitaminas en el organismo. El alfa y beta caroteno, una vez ingeridos, se transforman en vitamina A, desempeñando sus respectivas acciones. Estos son los responsables del color amarillo/naranja que posee un tomate antes de empezar a madurar.

Los carotenoides presentan propiedades antioxidantes, debido a su función de protección frente a radicales libres en las plantas. Esta función, consiste en la inhibición o reducción del estrés oxidativo a nivel celular, lo que se traduce en una capacidad de activación del sistema inmune y la posible disminución de enfermedades degenerativas como el cáncer, en este caso de próstata gracias al licopeno, enfermedad cardiovascular, degeneración macular relacionada con la edad y formación de cataratas. La vitamina A es importante para la fertilidad, regular el sistema endocrino, así como para la buena regeneración de tejidos y mucosas. La cantidad de vitamina C oscila según la variedad del fruto, pero generalmente va aumentando conforme este madura. Lo mismo ocurre con las proteínas, otras vitaminas o los azúcares.

El licopeno es otro caroteno, pero en este caso no actúa como una vitamina. Es responsable del color rojo correspondiente a un fruto maduro.

De hecho, cuanto más maduro es un tomate más licopeno contiene. Además, el licopeno parece proteger al beta caroteno de su degradación al calentarse o procesarse durante la cocina. Según aumenta el grado de maduración del fruto y la temperatura diurna a la que crecen, también lo hace la cantidad en licopeno y de manera inversa la de beta caroteno, que aumenta antes de la maduración y al disminuir la temperatura ambiente. Los tomates que se venden en rama tienen más licopeno, ya que continúan alimentándose y madurando mejor después de cortados. Si además son ecológicos este alimento estará exento de residuos químicos.

El triturado, la cocción y el mezclar con aceite de oliva son los tres factores que más aumentan su absorción intestinal.

Un tomate grande cubre el 11% de la cantidad diaria recomendada de niacina, el 13% de la de vitamina B6, el 38 % de vitamina C y el 17% de hierro. En cuanto al licopeno, la ingesta promedio recomendada oscila entre los 5 y los 7 mg al día.

