

El tomate es la fruta más popular del mundo

Fuente: Did you know?

El tomate es la ***fruta más popular del mundo***. Y sí, al igual que la berenjena y la calabaza, que botánicamente hablando es una fruta, no un vegetal. Al año se producen más de 60 millones de toneladas de tomates, 16 millones de toneladas más que el segundo fruto más popular, el plátano. La manzana es la tercera fruta más popular (36 millones de toneladas), a la que le siguen las naranjas (34 millones de toneladas) y la sandía (22 millones de toneladas).

Los tomates fueron cultivados por primera vez en 700 ADC por los aztecas y los incas. Los exploradores que regresaban de México introdujeron el tomate en Europa, donde se mencionó por primera vez en 1556. Los franceses la llamaron "***la manzana del amor***", los alemanes "***la manzana del paraíso.***"

Los tomates son ricos en vitaminas A y C y fibra, y son libres de colesterol. Un tomate de tamaño promedio (148 gramos, o 5 onzas) cuenta con sólo 35 calorías. Por otra parte, las recientes investigaciones médicas sugieren que el consumo de licopeno - la cosa que hace que los tomates sean rojos - puede prevenir el cáncer. El licopeno es parte de la familia de los pigmentos llamados carotinoides, que son compuestos naturales que crean los colores de las frutas y hortalizas. Por ejemplo, el beta caroteno es el pigmento de color naranja en las zanahorias. Al igual que con los aminoácidos esenciales, estos no son producidos por el cuerpo humano. El licopeno es el antioxidante más poderoso de la familia de los carotinoides y, con las vitaminas C y E, nos protegen de los radicales libres que degradan muchas de las partes del cuerpo.

El término científico para el tomate común es *Lycopersicon lycopersicum*, que significa "melocotón de lobo." Es un primo de la berenjena, el pimiento rojo, el cerezo de tierra, la papa, y la altamente tóxica belladona, también conocida como la belladona o solanácea. Hay más de 10.000 variedades de tomates.

Los tomates se utilizan en muchos productos alimenticios, incluyendo, por supuesto, la salsa de tomate (ketchup), pasta y pizza. Según una encuesta del Consejo de Empaque de Acero de 1997, el 68% de los chefs utilizan tomates en conserva por su comodidad, calidad y aroma. No ha cambiado mucho desde entonces.

Una fruta es la parte comestible de la planta que contiene las semillas, mientras que un vegetal es comestible el tallo, las hojas y raíces de la planta.

Los tomates cocidos tienen una mayor concentración de licopeno que los tomates no cocinados.

No guarde los tomates maduros en la nevera. Las bajas temperaturas disminuyen el sabor de los tomates.