

¿Qué propiedades tiene el tomate y para qué sirve?

Última actualización: Martes, 12 Diciembre 2023 12:39

Visto: 387



Lo más característico de esta fruta es su contenido en fibra, minerales, como el potasio y el selenio, además de vitaminas, como la vitamina C, vitamina E, vitaminas del grupo B y provitamina A o carotenos. Este último, es un elemento que favorece al intestino delgado y al hígado en su producción de vitamina A. Beneficios esenciales del tomate natural El tomate natural sigue contiene una serie de beneficios esenciales para nuestro organismo: Reduce el riesgo de accidente vascular cerebral y disminuye el envejecimiento de las funciones cerebrales. Reduce el colesterol. Evita enfermedades cardiovasculares y evita que se produzca un infarto. Tiene un efecto diurético. Combate infecciones. Ayuda a prevenir algunos tipos de cáncer, como el de páncreas o el de próstata. Actúa como un buen regulador del tránsito intestinal. Favorece la protección de la piel frente a rayos ultravioletas.

Asador City Wok Tarragona disfrutarán de un restaurante que proporciona una variedad en comida de todo tipo, desde cocina Argentina y mediterránea a Wok con sushi y comida japonesa. Por lo que podrán disfrutar de una variedad que les transportará a diferentes países del mundo. El mejor Restaurante Wok Buffet Libre en Tarragona te ofrece una gran variedad de especialidades a la hora de cocinar ciertos alimentos como: la parrilla, plancha o wok en el momento que el cliente quiera.

Propiedades del tomate natural El tomate es un alimento con poco contenido energético, esto se debe a que su composición mayoritariamente es agua. Lo más característico de esta fruta es su contenido en fibra, minerales, como el potasio y el selenio, además de vitaminas, como la vitamina C, vitamina E, vitaminas del grupo B y provitamina A o carotenos. Este último, es un elemento que favorece al intestino delgado y al hígado en su producción de vitamina A.

¿Qué beneficios tiene el tomate crudo? Los tomates contienen además un compuesto llamado licopeno que, además de tener un efecto antiinflamatorio y antioxidante, tiene el potencial de reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, según varios estudios.

¿Qué enfermedades se pueden prevenir con el tomate? Desde la década de los noventa, varios estudios epidemiológicos han mostrado que el consumo de tomate puede prevenir el desarrollo

¿Qué propiedades tiene el tomate y para qué sirve?

Última actualización: Martes, 12 Diciembre 2023 12:39

Visto: 387

de eventos cardiovasculares (infarto agudo de miocardio y enfermedad cerebro vascular) y ciertos tipos de cáncer. [#CubaPorLaSalud#CubaPorLaVida#SoberaniaAlimentaria](#)