

# Tomate frito



## Fried tomato

El tomate frito es una salsa que se elabora a partir de tomate (bien con tomate natural, zumo de tomate, puré, pasta o concentrado de tomate), sometido a un proceso de cocción con aceite vegetal, con la adición opcional de determinados ingredientes (los más habituales son el azúcar, sal, cebolla, ajo y otras hortalizas) y todo ello envasado en recipientes herméticamente cerrados y conservado mediante el tratamiento térmico adecuado. Además de tomate, aceite, sal, azúcar y otras hortalizas, está permitido el uso de diversos aditivos como espesantes (almidón de maíz), acidulantes (ácido cítrico), aromas e incluso potenciadores del sabor como el glutamato monosódico.

## Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto elaborado.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Potasio, vitamina C, folatos, y licopeno.

## Valoración nutricional

En nuestro país la salsa de tomate frito ha sido hasta la fecha el equivalente americano del ketchup. Sin embargo entre estas dos salsas hay algunas diferencias. El tomate frito contiene aceite y el ketchup no. En el ketchup el azúcar es un ingrediente más (22,9%), mientras que en el tomate frito es un corrector de la acidez, con una presencia del 1,4%.

El tomate frito tiene menos sal que el ketchup y aporta más vitamina C y folatos mientras que el ketchup más potasio, calcio y magnesio. El tomate frito tiene más grasa, al usar aceite. El ketchup tiene menos agua y grasa, pero más hidratos de carbono, por el azúcar añadido. El tomate frito aporta menos calorías que el ketchup y el contenido en tomate es ligeramente superior en el ketchup, por ser un producto más concentrado.

La salsa de tomate frito es especialmente rica en licopeno. El licopeno es un pigmento vegetal, de la familia de los carotenoides, responsable del color rojo característico del tomate. Es un potente antioxidante (protege al cuerpo humano del proceso de oxidación de las células) vinculado con la prevención de enfermedades como el cáncer, sobre todo frente al de próstata, la reducción de los niveles de

colesterol y el retraso del envejecimiento de la piel. Se ha demostrado que la cocción o fritura del tomate y el aceite que se utiliza para su elaboración potencian la presencia de licopeno en el alimento, además de mejorar su absorción en el organismo. Hay estudios que confirman que tras el consumo de tomate frito o cocido se eleva el nivel de compuestos fenólicos en sangre, lo que no sucede con el tomate crudo.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por cucharada sopera (15 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	70	11	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	1	0,2	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	5,9	0,9	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,73	0,11	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,48	0,22	67	51
AG poliinsaturados (g)	3,68	0,55	17	13
ω-3 (g)	0,004	0,001	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	3,67	0,551	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	3,3	0,5	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	3	0,5	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	86,8	13,0	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	15	2,3	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,5	0,1	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	7	1,1	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	13	2,0	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,2	0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	10	1,5	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	300	45,0	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	—	—	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	Tr	Tr	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,06	0,01	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,04	0,01	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,8	0,1	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,1	0,02	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	28	4,2	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	10	1,5	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	82,3	12,3	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (TOMATE FRITO). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: trazas.