

# Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,  
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 117 / 03 a 09 de junho 2019

## Fruto ou Hortícola...

O **tomate** apesar de nascer e de se desenvolver como um fruto, nutricionalmente é considerado um hortícola, uma vez que a percentagem de frutose neste alimento é reduzida.

Ou seja, apesar de botanicamente ser um fruto, o **tomate** é geralmente consumido e preparado como um hortícola, tratando-se de um alimento muito versátil!

## Tomate e as suas características!

### Aspetos Nutricionais...

O **tomate** é constituído por 93,5% de água, é rico em licopeno, vitamina C, vitamina A e potássio e baixo em calorias.

Composição	Nutricional	por	100g:
Energia:	19 kal	Água:	93,5 g
Hidratos de	3,5 g	Vitamina A:	85 ug
Carbono:		Vitamina C:	20 mg
Proteína:	0,8 g	Caroteno:	510 ug
Gordura:	0,3 g	Potássio	253 mg

### Benefícios para a saúde:

- ✓ Ajuda na cicatrização de feridas, na manutenção de ossos e dentes fortes, pois melhora absorção de ferro, dado o seu conteúdo de Vitamina C.
- ✓ Tem um papel importante na prevenção de cancro da próstata, no aumento do colesterol HDL e redução do LDL, resultado do licopeno que possui.
- ✓ É importante para a visão e função imunológica.
- ✓ Pode auxiliar na redução da pressão arterial.

Aproveite a época sazonal do tomate para fazer deliciosas saladas e lanches para si e para toda a família!



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Porto.