

4 Beneficios de comer Tomate

COCINA Y VINO



1

Fuente abundante de antioxidantes

Sus antioxidantes resultan muy útiles y beneficiosos *contra los problemas del cáncer* que causan los radicales libres.

2

Reduce el colesterol y protege el corazón

El licopeno presente en el tomate igualmente previene la oxidación de lípidos séricos, ejerciendo así un efecto rotector contra las enfermedades cardiovasculares

3

Reduce la hipertensión

El consumo diario de este fruto reduce el riesgo de desarrollar hipertensión

4

Mejora la visión

La vitamina A, presente en el tomate ayuda a mejorar la visión, la prevención de la ceguera nocturna y la degeneración macular

www.cocinayvino.net

@cocinayvino

