

# JITOMATE

## FRUTO ANCESTRAL DEL PORVENIR

TEMA DEL MES

**COORDINADORES:**

Martha Elena García y Guillermo Bermúdez.

Periodistas especializados en alimentación

[calmil.comunicacion@gmail.com](mailto:calmil.comunicacion@gmail.com)



ADEMÁS

**VACUNAS DE ESPERANZA**

# El sabroso patrimonio biocultural de Oaxaca



Marian Villavicencio

**Araceli Minerva Vera Guzmán y José Luis Chávez Servia**

CIIDIR-Oaxaca, Instituto Politécnico Nacional **José Cruz Carrillo Rodríguez** Instituto Tecnológico del Valle de Oaxaca [jchavez@ipn.mx](mailto:jchavez@ipn.mx)

**S**i bien en la gastronomía mexicana el consumo jitomate tiene una alta demanda, la mayoría de la población, sobre todo urbana, desconoce que existe una gran variedad de jitomates nativos, que constituyen una importante fuente nutricional. Son de distintos tamaños y formas; se reconocen desde muy pequeños, llamados tomatillo o cereza, hasta los tipos riñón o bola, con una gama de texturas, sabores, aromas y colores que hacen las delicias de una innumerable cantidad de platillos típicos mexicanos.

Los frutos son fuente de vitaminas, carbohidratos, ácidos orgánicos, minerales, fibra y compuestos bioactivos –que puede catalogarse

como alimento funcional nutracéutico por su efecto preventivo de enfermedades crónicas, cardiovasculares y tumorales–, además de macronutrientes (Ca, Mg, K, P y S), micronutrientes (Mn, Fe, Cu y Zn) y vitamina C.

Asimismo, contienen licopeno, compuesto antioxidante que aparte de conferir el color al fruto maduro, provee efectos preventivos contra enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, algunos tipos de cáncer (próstata, vejiga, tracto digestivo, piel, mama y cuello uterino) y ayuda a reducir el colesterol total y malo o de baja densidad, entre otras enfermedades.

Se estima que el consumo de 100 gramos de tomatillo o riñón-acostillado cubre hasta 90% del requerimiento diario de licopeno, 35.2%

de cobre, 11.2% de hierro, 5.73% de zinc, 1.76% de selenio, 1.2% de calcio y 0.1% de manganeso. De ahí que consumir jitomate fresco o mínimamente procesado (en jugo, guisados, salsas, etc.), proporciona importantes beneficios.

En Oaxaca, los sistemas tradicionales de cultivo y distribución de jitomates nativos se dividen en ocho regiones ecogeográficas generales, con diferentes mosaicos bioculturales: Costa, Istmo, Sierra Sur, Sierra Norte, Valles Centrales, Mixteca, Cañada y Pa-

paloapan. En todas las regiones se comercializan en los mercados tradicionales, y usualmente provienen de pequeñas parcelas de cultivo. Por ejemplo, en las zonas comprendidas desde Tehuantepec hasta Santiago Laollaga, se siembra en pequeñas parcelas con alta y relativa humedad en el suelo, y aledaño a las parcelas de maíz zapalote nativo.

En contraste, la variedad tradicional llamada “Rosita”, se cultiva en los suelos calizos, de baja fertilidad, de Santa Cruz Xitla de Valles Centrales. Otra región de producción tradicional es la ocupada por grupos mixtecos, tacuates y amuzgos, colindantes con Guerrero, donde también predominan los cultivos tradicionales en ambientes tropicales en suelos ligeros.

En la región del Papaloapan se encuentran en pequeñas parcelas de traspatio o aledaños a potreros, con superficies inferiores a 500 m<sup>2</sup>. En todos los casos, sobreviven con poca o nula adición de agroquímicos. Las formas silvestres crecen en todas las regiones, entre milpas, bosques, matorrales o vegetación baja, cercas y en los traspatios. Comúnmente, los pájaros diseminan la semilla. Estas formas silvestres están adaptadas a todas las condiciones de suelo y comienzan a germinar a las pocas semanas del inicio del periodo de lluvias.

Oaxaca es un laboratorio y un espacio biocultural para la conservación y aprovechamiento del jitomate nativo, pues es una de las regiones de mayor biodiversidad mundial (*hotspot*), según Conservación Internacional y otras organizaciones, pues alberga unas 1,500 especies de plantas vasculares (alrededor de 0.5% de la

diversidad mundial) y preserva cerca de 70% de su hábitat natural original. Esto hace de su territorio un laboratorio biológico y cultural, gracias a que 16 grupos indígenas se organizan y gobiernan sus territorios, amparados en la Ley de Derechos de los Pueblos y Comunidades Indígenas del Estado de Oaxaca, o ley de usos y costumbres.

En tal contexto, el jitomate halló un escenario para su diversificación y conservación. Es común constatar una alta diversidad de variedades cultivadas en los mercados tradicionales y la amplia distribución de las silvestres en la regiones cálidas, subtropicales y tropicales; a veces sorprende su presencia aun a orilla de caminos, parcelas abandonadas o áreas urbanas en las zonas templadas.

Sus formas y tamaños son muy variables; por ejemplo, en los silvestres son redondos, ovoides o tipo pera, desde 0.7 a 2.0 cm de largo o diámetro, mientras en las cultivadas el diámetro alcanza hasta 10 cm, son en general redondos, aplanados con costillas tipo calabaza, forma de pera, combinaciones comerciales tipo saladete a arriñonados y notorias variaciones en colores, desde ligeramente amarillos-naranjas, rosas, rojo a rojo intenso o con secciones semiverdosas-naranja.

Los tipos riñón son regularmente multiloculares –es decir, de varias cavidades dentro del fruto. Además, persisten las variedades intermedias entre silvestres y cultivados porque a veces crecen juntos y se combina el polen para fertilizar las flores.

Tanta variedad se traduce en la rica gama de delicias que nos regalan. •



Cosecha. Juana Amaya

Oaxaca es un laboratorio y un espacio biocultural para la conservación y aprovechamiento del jitomate nativo, pues es una de las regiones de mayor biodiversidad mundial (*hotspot*), según Conservación Internacional y otras organizaciones, pues alberga unas 1,500 especies de plantas vasculares (alrededor de 0.5% de la diversidad mundial) y preserva cerca de 70% de su hábitat natural original.