

**TOMATE Y CÁNCER.** Las noticias sobre los beneficios saludables del consumo de tomates, ya sean frescos, en salsa, o cocinados condujo a la realización de una revisión sobre 72 investigaciones previas encontradas en la bibliografía por el Dr. Giovannucci, de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard. 57 de tales investigaciones señalaban que cuanto mayor es el consumo de tomates, menor es el riesgo de cáncer, sobre todo de próstata, pulmón y estómago. Hay que recordar que los tomates son ricos en vitaminas A y C, en ácido fólico y en potasio, aparte de los carotenoides licopenos, que les dan el color rojo, con fuertes propiedades reductoras y antitumorales. Tales licopenos también se hallan, en menor cantidad, en melones, albaricoques y pomelos.