

## Súper Hortalizas

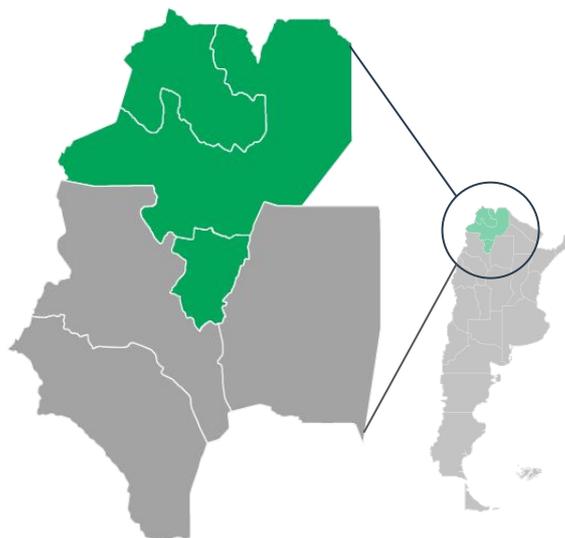
# CHILTO

## Introducción

El **chilto**, también conocido como **tomate de árbol**, es un fruto de sabor agrídulce nativo de la ecorregión de Las Yungas en Sudamérica. Es cultivado localmente en huertos y en quintas por comunidades que lo incluyen en su alimentación, siendo parte de su herencia cultural.

Existen cuatro variedades de chilto en el país, con colores que van desde anaranjados hasta violáceos. Se consume fresco, como el tomate común, aunque es necesario retirarle la piel amarga antes de su consumo. También es utilizado como materia prima en la industria alimentaria para la elaboración de una variedad de productos.

El chilto es versátil en la cocina y se utiliza en la preparación de jugos, de salsas, de conservas dulces y de jaleas. Su alto contenido de **antioxidantes** y de **vitaminas** lo convierte en un alimento saludable y nutritivo. Aunque aún no es muy conocido fuera de su región de origen, su popularidad está en aumento debido a su sabor único y a sus propiedades beneficiosas para la salud.



## Disponibilidad estacionaria

Disponible

No Disponible



Componentes	Por porción (100 g)
Energía	35 kcal
Carbohidratos	7 - 11,60 g
Proteína	1,40 - 1,90 g
Grasa	0,10 - 0,16 g
Agua	87,90 - 89,70 g
Vitamina B1	0,05 mg
Vitamina B2	0,03 mg
Vitamina B3	1,10 mg
Vitamina C	25 mg
Fibra	1,10 g

Fuente: <https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/chilto.pdf>

## Formas de consumo

- Fruta fresca
- Jugos
- Salsas
- Concentrados congelados

## Beneficios para la salud

El **chilto** cuenta con propiedades **antioxidantes**, como **vitamina C** y **carotenoides**, que protegen al cuerpo contra el daño celular. Además, su alto contenido de fibra lo convierte en un alimento ideal para mantener la salud gastrointestinal.

Es una fuente excelente de **vitamina A**, esencial para la salud de la piel, la vista y el sistema inmunológico. También es **bajo en calorías**, por lo cual es una opción saludable para quienes buscan controlar su ingesta calórica y mantener un peso saludable.

El chilto es rico en **potasio** que ayuda a mantener la salud del corazón y la función muscular. Ofrece compuestos que pueden ayudar a **reducir los niveles de colesterol** en la sangre. Esto lo transforma en un alimento beneficioso para la salud cardiovascular.