



Ficha 55:

# Chilto, tomate de árbol

Secretaría  
de Agroindustria



Ministerio de Producción y Trabajo  
Presidencia de la Nación

## NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

### FICHA N°-55

#### Chilto, tomate de árbol

El tomate de árbol, también conocido en nuestro país con el nombre de chilto, es oriundo de las regiones andinas de Perú, Colombia, Ecuador, Bolivia y Argentina, este cultivo junto al de otras especies fue la base alimenticia durante siglos de las poblaciones autóctonas, antes de la conquista, y que hoy están tratando de ser revalorizados ya que estos frutos nativos pueden constituirse como alimento y como una pequeña fuente de ingresos, para los pequeños agricultores.

Asimismo su agricultura hoy ha penetrado en las regiones montañosas de América Central, Caribe, Filipinas, India, Malasia como también en los Estados de Florida y California (EEUU), Nueva Zelanda y Australia.

En nuestro país la región más apta para su cultivo son las selvas y los bosques de la montaña del noroeste argentino pudiendo llegar al sur boliviano.

#### **Características**

El chilto o tomate del árbol, es un arbusto que alcanza de 2 a 3 metros de altura.

Poseen hojas enteras, de importante tamaño, color oscuro y un poco áspero.

El fruto es una baya de forma ovoide, en su interior presenta una pulpa jugosa, que contiene numerosas semillas comestibles. Lo recubre una cáscara lisa, resistente al transporte, y una cutícula de sabor amargo que deberá ser removida para su consumo.

Según la especie, varía la tonalidad, desde las más anaranjadas a otras más violáceas.



#### **Situación actual**

En Argentina es conocido por pobladores de la Región de las Yungas del noroeste que comprenden a las provincias de Tucumán, Salta y Jujuy, pero aún desconocido a nivel masivo.

Sin embargo es dable de agregar que desde la Dirección de Fauna Silvestre y Conservación de la Biodiversidad, del Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sustentable de la Nación a través del Área de Productos Forestales No Madereros, se ha buscado incentivar este cultivo con el fin de lograr una mejora en la economía regional. Es así, que se organizaron diferentes talleres en los que participaron representantes del gobierno de las provincias del NOA, investigadoras, productoras y el Instituto Nacional de Tecnología Industrial (INTI), con el objetivo de poner en valor y fomentar la producción del tomate de árbol.

Dada sus características nutricionales, este cultivo podría convertirse en un producto sustentable que permita la conservación de la región de las Yungas, generando desarrollo económico y poniendo en valor la cultura de las comunidades locales.

#### **Propiedades nutricionales:**

El tomate de árbol, es un fruto que aporta pocas calorías.

Se destaca principalmente por el aporte de vitamina A, la cual resulta esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, la reconstitución de tejidos. Asimismo aporta ácido ascórbico o vitamina C, la cual participa en la formación de glóbulos rojos, interviene en los mecanismos de defensa y estimula la absorción de hierro, mineral que también se haya presente en este fruto. Además aporta vitaminas del grupo B en menor cantidad, las cuales cumplen funciones vitales para el buen funcionamiento del organismo.



## NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

### FICHA N°-55

#### Chilto, tomate de árbol

Aporta fibra soluble, la cual es muy beneficiosa para el buen funcionamiento del intestino, impidiendo la constipación.

Algunos estudios plantean la presencia de ciertos compuestos particulares que le otorgan un papel clave en el mejoramiento de algunas funciones en el organismo.

#### *Cuadro de composición química*

Nutrientes	Cantidad cada 100 g	Nutrientes	Cantidad cada 100 g
Calorías	35 Kcal	Calcio	2 a 6 mg
Proteínas	1,4 a 1,9 g	Vitamina E	2010 mg
Lípidos	0,1 a 0,16 g	Niacina	1,1mg
Hidratos de carbono	7,1 a 11,6 g	Vitamina C	25 mg
Fibra	1,1 g	Vitamina B 2	0,03 mg
Fósforo	22 a 36 mg	Vitamina A	1000 UI
Hierro	0,4 a 2 mg	Vitamina B 1	0,05 mg

Fuente: Caribbean Fruit, CORPEI

#### **Formas de consumo**

Se lo puede consumir cocido o crudo, es tan versátil que puede ser utilizado en preparaciones saladas, como por ejemplo en salsas, sopas, en ensalada. Asimismo puede emplearse para la elaboración de postres, como mermelada, en repostería, en conservas.

En algunas regiones donde está más extendido su consumo, suele utilizarse cortado al medio untado con miel y se ingiere en el desayuno, ya que algunas investigaciones sugieren consumirlo en ayuna para que el organismo pueda aprovechar al máximo las propiedades benéficas que le son atribuidas.



Otra forma frecuente de consumo en licuados con agua o con leche.

#### **Formas de preparación**

Para consumirlo deberá antes extraerles la piel, ya que esta le confiere un sabor amargo. Para ello se lo sumerge en agua caliente y luego se le retira fácilmente la piel.

El fruto puede comerse crudo, cocido como vegetal, en sopas, salsas, ensaladas, etc. También suele emplearse como fruta en dulces y mermeladas, entre otros. Sin embargo, a pesar de su origen sudamericano, esta especie es muy poco conocida en el noroeste de nuestro país.

#### **Propiedades**

Hay diversos estudios que han observados las distintas cualidades nutritivas que presentaría el tomate de árbol por la presencia de ciertos compuestos que

- Actuarían como un potente antioxidante.
- Ayudaría a fortalecer el sistema inmunológico
- Beneficiaría al sistema circulatorio por contribuir a disminuir la presión arterial y a reducir los niveles de colesterol en sangre.
- Podría tener efecto antiinflamatorio

## NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

### FICHA N°-55

#### Chilto, tomate de árbol

#### Receta

##### Mermelada de tomate del árbol

###### Ingredientes

Tomates de árbol, pelados	12 unidades
Palitos de canela	2
Azúcar	½ taza
Agua	4 tazas



###### Preparación

Colocar el agua, el azúcar y la canela en una olla mediana.

Llevar a hervir a fuego medio-alto, revolviendo hasta que el azúcar se disuelva.

Disminuir el fuego a bajo y cocinar por unos 5 minutos.

Añadir los tomates de árbol y llevar a hervir.

Reducir el fuego a medio-bajo y cocinar por unos 10 minutos.

##### Ensalada fresca cremosa

###### Ingredientes

Tomates de árbol	3 unidades
Palta	2 unidades
Lechugas varias	c/n
Queso fresco	150 g
Yogur	6 cucharadas
Azúcar	1 cucharada
Especias aromáticas	c/n

###### Preparación

Pelar y cortar en rodajas los tomates de árbol. Espolvorear con el azúcar y dejar reposar durante 15 minutos. Pelar y cortar en cubos las paltas. Lavar la lechuga, secar bien y separar sus hojas. Disponer en platos o ensaladeras individuales y repartir por encima el tomate de árbol y la palta.

Mezclar el queso con el yogur hasta obtener una salsa y agregar las especias hasta integrar. Rociar con ella la ensalada.

Se recomienda utilizar perejil, estragón, mejorana, eneldo, tomillo, albahaca, apio y cilantro.

###### Bibliografía

Amaya, R. J., Tomate de árbol (*Cyphomandra betaceae* Send.) Gerencia Regional de Recursos, Trujillo, Perú 2006, disponible en: <http://www.regionallibertad.gob.pe/web/opciones/pdfs/Manual%20de%20Tomate%20de%20%C3%A1rbol.pdf>

Chalapuentes, Doris; Prado Priscilla Escuela De Ciencias Agrícolas Y Ambientales, disponible en <https://books.google.com.ar/books?id=MpUzAQAAMAAJ&pg=PA25&lpg=PA25&dq=chilto+en+bolivia&source=bl&ots=ayDCLCwcw0&sig=W8PGLkXf9w4Mn6f4rhqkGXSCuxk&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiibTYxNrOAhWDW5AKHeFQDdw4FBDoAQgIMAI#v=onepage&q=chilto%20en%20bolivia&f=false>

Moro, Juan P., Ing. Agr. Chilto: el gran fruto de las yungas, disponible en: [http://obio.ambiente.gob.ar/chilto\\_p1456](http://obio.ambiente.gob.ar/chilto_p1456)

Ricardo Reyes Chilpa (Instituto de Ecología, Xalapa, México) y Olga Lucía Sanabria Diago (Universidad del Cauca, Popayán, Colombia) TOMATE DE ARBOL *Cyphomandra betacea* (Cav) Sendtn TNOBOTANICA No. 2, Septiembre 1993 disponible en <http://www.ibiologia.unam.mx/jardin/gela/page13.html>