

# Sopa de Tomates

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
70 min	4	250g

## INGREDIENTES

- 1 rama de albahaca
- 1 taza de caldo de verduras
- 2 dientes de ajo
- 3 cebollas medianas
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 tazas de puré de tomates
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar las cebollas y los dientes de ajo en cubitos.
2. En una olla caliente con aceite de oliva, incorporar la cebolla. Una vez que esta se transparente, añadir el ajo junto con el puré de tomate y el caldo.
3. Perfumar con la rama de albahaca, sazonar con sal y cocinar a fuego máximo.
4. Cuando empiece a hervir, llevar el fuego a mínimo y cocinar durante 1 hora.
5. Colar y servir decorado con hojitas de albahaca.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### BENEFICIOS NUTRICIONALES DE ESTA SOPA DE TOMATES RECONFORTANTE:

#### ? TOMATES (PURÉ):

- Licopeno concentrado, potente antioxidante que protege contra cáncer de próstata, pulmón y estómago
- Vitamina C en alta concentración para sistema inmunológico robusto
- Potasio para salud cardiovascular y control de presión arterial
- Folato esencial para síntesis de ADN y formación de glóbulos rojos
- Vitamina K para coagulación sanguínea y metabolismo óseo
- Betacarotenos que se convierten en vitamina A para visión nocturna
- Flavonoides (naringenina, rutina) con propiedades antiinflamatorias
- Ácido clorogénico que ayuda a regular glucosa en sangre
- Glutamato natural que aporta sabor umami sin aditivos
- Hidratación natural y pocas calorías (ideal para control de peso)

#### ? CEBOLLAS (3 medianas):

- Quercetina, flavonoide con potentes propiedades antiinflamatorias y anticancerígenas
- Compuestos sulfurados (disulfuro de alilo) que protegen sistema cardiovascular
- Prebióticos naturales (inulina y fructooligosacáridos) que nutren microbiota intestinal
- Vitamina C y cromo para metabolismo de glucosa y función inmune
- Selenio antioxidante que protege contra daño celular
- Propiedades antimicrobianas y antibacterianas naturales
- Ayuda a reducir colesterol LDL y triglicéridos
- Efectos antihistamínicos naturales para alergias
- Compuestos organosulfurados que desintoxican el hígado

#### ? AJO (2 dientes):

- Alicina, compuesto sulfurado con extraordinarias propiedades antimicrobianas
- Selenio y manganeso [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes") que protegen contra envejecimiento
- Vitamina B6 para síntesis de neurotransmisores y función cerebral
- Vitamina C para fortalecer defensas naturales
- Compuestos organosulfurados que reducen colesterol y triglicéridos
- Propiedades antivirales, antibacterianas y antifúngicas comprobadas
- Efectos cardioprotectores y antihipertensivos
- Estimula producción de óxido nítrico para mejor circulación
- Propiedades antitrombóticas que previenen coágulos sanguíneos
- Tradicionalmente usado como antibiótico natural

#### ? ALBAHACA FRESCA:

- Aceites esenciales (eugenol, linalol) con propiedades antimicrobianas y relajantes
- Vitamina K para coagulación sanguínea y salud ósea
- Vitamina A para visión, piel y sistema inmunológico
- Hierro para transporte de oxígeno y prevención de anemia
- Magnesio para relajación muscular y función nerviosa
- Antioxidantes únicos (orientin, vicenin) que protegen contra estrés oxidativo
- Propiedades adaptógenas que ayudan al cuerpo a manejar estrés

- Efectos antiinflamatorios y analgésicos naturales
- Tradicionalmente usada para digestión y calma mental
- Aromaterpia natural que reduce ansiedad

#### ? ACEITE DE OLIVA:

- Ácido oleico (omega-9) para salud cardiovascular óptima
- Vitamina E antioxidante que protege membranas celulares
- Polifenoles (oleocantal, hidroxitirosol) con efectos antiinflamatorios
- Escualeno para síntesis de colesterol beneficioso
- Fitosteroles que reducen absorción de colesterol malo
- Facilita absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, K)
- Protege contra oxidación del colesterol LDL
- Efectos neuroprotectores para función cognitiva

#### ? CALDO DE VERDURAS:

- Minerales concentrados de múltiples vegetales
- Electrolitos naturales para hidratación óptima
- Colágeno vegetal para salud articular
- Aminoácidos libres de fácil absorción
- Enzimas naturales que facilitan digestión
- Base líquida que potencia absorción de nutrientes

#### ? SAL (con moderación):

- Sodio necesario para equilibrio hídrico y función nerviosa
- Cloro para producción de ácido gástrico
- Electrolitos esenciales para contracción muscular

#### BENEFICIOS SINÉRGICOS DE LA COMBINACIÓN:

#### ? POTENCIA ANTIOXIDANTE MULTIPLICADA:

- Licopeno del tomate + quercetina de cebolla = protección celular máxima
- Vitamina C del tomate + selenio del ajo = sinergia antioxidante
- Aceite de oliva potencia absorción de carotenoides
- Cocción prolongada concentra nutrientes bioactivos
- Calor libera más licopeno biodisponible

#### ? SISTEMA INMUNOLÓGICO FORTALECIDO:

- Vitamina C concentrada de tomates y cebollas
- Compuestos antimicrobianos del ajo
- Prebióticos de cebolla nutren defensas intestinales
- Antioxidantes múltiples protegen células inmunes
- Albahaca aporta propiedades adaptógenas

#### ?? SALUD CARDIOVASCULAR INTEGRAL:

- Potasio del tomate regula presión arterial
- Quercetina de cebolla protege arterias
- Ajo reduce colesterol y mejora circulación
- Aceite de oliva mantiene arterias flexibles
- Bajo en sodio comparado con sopas comerciales

#### ? FUNCIÓN COGNITIVA OPTIMIZADA:

- Licopeno protege neuronas del envejecimiento
- B6 del ajo para neurotransmisores
- Antioxidantes previenen deterioro cognitivo
- Hidratación óptima para concentración
- Aromaterapia de albahaca reduce estrés mental

#### PROPIEDADES TERAPÉUTICAS TRADICIONALES:

##### ? MEDICINA MEDITERRÁNEA:

- Tomate: base de la dieta mediterránea ancestral
- Ajo y cebolla: medicina preventiva milenaria
- Albahaca: hierba sagrada para calma y digestión
- Aceite de oliva: oro líquido mediterráneo

##### ? MEDICINA FUNCIONAL MODERNA:

- Antiinflamatorio natural por múltiples compuestos
- Detoxificante hepático por compuestos sulfurados
- Regulador de glucosa por [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") y antioxidantes
- Protector gástrico por propiedades alcalinizantes
- Hidratante natural para función renal

#### BENEFICIOS ESPECÍFICOS POR GRUPOS:

##### ? NIÑOS:

- Vitaminas para crecimiento y desarrollo
- Sabor suave y familiar que aceptan fácilmente
- Hidratación natural especialmente en enfermedades
- Fácil digestión cuando tienen malestar estomacal

##### ???? DEPORTISTAS:

- Hidratación con electrolitos naturales
- Antioxidantes para recuperación muscular
- Potasio para prevenir calambres
- Carbohidratos de fácil digestión para energía

##### ? ADULTOS MAYORES:

- Licopeno para protección contra deterioro cognitivo
- Fácil masticación y deglución
- Hidratación para riñones
- Nutrientes concentrados en formato líquido

##### ? EMBARAZADAS:

- Folato para desarrollo fetal
- Hidratación durante náuseas matutinas
- Antioxidantes para salud materna
- Fácil digestión cuando hay sensibilidad

## COMPARACIÓN CON SOPAS COMERCIALES:

### ? VENTAJAS NATURALES:

- Sin conservantes artificiales ni aditivos químicos
- Control total de sodio (mucho menor que versiones comerciales)
- Licopeno fresco vs. procesado industrialmente
- Sin azúcares ocultos ni espesantes artificiales
- Más económico y nutritivo
- Frescura incomparable de ingredientes naturales

## USOS TERAPÉUTICOS ESPECÍFICOS:

### ? DURANTE ENFERMEDADES:

- Hidratación cuando hay fiebre
- Vitamina C para recuperación más rápida
- Fácil digestión cuando hay malestar
- Propiedades antimicrobianas del ajo

### ?? CLIMA FRÍO:

- Calor reconfortante que eleva temperatura corporal
- Vitaminas para fortalecer inmunidad estacional
- Hidratación cuando se bebe menos agua
- Sensación de saciedad con pocas calorías

### ? COMFORT FOOD SALUDABLE:

- Alternativa nutritiva a comidas procesadas
- Satisface antojos de sabores intensos
- Aromaterpia natural que mejora estado de ánimo
- Tradición culinaria que conecta con raíces

## VARIACIONES NUTRITIVAS:

### ?? VERSIÓN PICANTE:

- Agregar pimiento rojo para capsaicina (acelera metabolismo)
- Chile para endorfinas naturales
- Cayena para propiedades antiinflamatorias

### ? VERSIÓN CON VEGETALES:

- Zanahorias para betacarotenos extra
- Apio para potasio y fibra
- Pimientos para vitamina C adicional

### ? VERSIÓN HERBAL:

- Orégano para propiedades antimicrobianas
- Tomillo para antioxidantes únicos
- Romero para memoria y concentración

## CONSEJOS DE PREPARACIÓN ÓPTIMA:

### ? TÉCNICA DE COCCIÓN:

- Fuego lento preserva más nutrientes
- No tapar completamente para concentrar sabores
- Colar al final para textura sedosa
- Cocción prolongada libera más licopeno

### ? SERVIR:

- Temperatura ideal: caliente pero no hirviendo
- Decorar con albahaca fresca para máximo aroma
- Acompañar con pan integral para fibra extra
- Servir inmediatamente para mejor experiencia

### BENEFICIOS ESTACIONALES:

#### ? VERANO:

- Aprovecha tomates en su mejor momento
- Hidratación cuando hace calor
- Puede servirse tibia o a temperatura ambiente
- Perfecta para conservar tomates de temporada

#### ? OTOÑO/INVIERNO:

- Calor reconfortante en días fríos
- Vitaminas para enfrentar cambios estacionales
- Sensación hogareña y nutritiva
- Ideal para compartir en familia

### PROPIEDADES ANTI-ENVEJECIMIENTO:

#### ? PIEL RADIANTE:

- Licopeno protege contra daño solar
- Vitamina C para síntesis de colágeno
- Antioxidantes que combaten radicales libres
- Hidratación para piel tersa

#### ? CELULAR:

- Antioxidantes múltiples protegen ADN
- Compuestos antiinflamatorios reducen envejecimiento
- Vitaminas B para renovación celular
- Minerales para enzimas antioxidantes

Esta sopa de tomates representa la perfecta armonía entre simplicidad culinaria y complejidad nutricional. Cada cucharada es una concentración de medicina preventiva natural, demostrando que los alimentos más básicos pueden ser los más poderosos para la salud.

### MENSAJE FINAL:

Una sopa que abraza el alma y nutre el cuerpo desde adentro. La tradición mediterránea condensada en un plato que trasciende generaciones, culturas y estaciones. Cada ingrediente cuenta una historia de salud, cada sorbo es un paso hacia el bienestar integral.

---

## ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/05/2026 desde <https://comericohoy.com>