# El resumen

Resumir es sacar la parte más importante de un texto y hacerlo más corto.

**1. Lea el siguiente texto.**

Una de las hortalizas con mayor importancia para la alimentación, es el tomate. Procedente de América y llevada por los colonizadores a Europa; hoy en día, el tomate es esencial en nuestra alimentación por su sabor y por los grandes beneficios que aporta a la salud. Considerada igualmente hortaliza y fruta, por ese ligero sabor dulzón, el tomate es un ingrediente perfecto para elaborar ensaladas, hacer salsas y sopas, cocinar guisos o incluso licuarlo para obtener un sabrosísimo zumo.

La investigación científica, además, descubre cada día propiedades medicinales en este producto. El licopeno, por ejemplo, es un excelente antioxidante que le da al tomate ese color rojo tan característico. Se ha demostrado que, gracias al licopeno, los consumidores de este vegetal tienen menos tendencia a sufrir ciertos tipos de cáncer como el de colon, de estómago, de pulmón y de próstata. Por si esto fuera poco, el tomate es, además, una gran fuente de vitamina C y un gran aliado para combatir el envejecimiento. Asimismo, posee otros nutrientes fundamentales para el organismo como el potasio y, en menores cantidades, vitaminas A, E y del grupo B. También se atribuye a esta hortaliza componentes que ayudan a disminuir el riesgo de padecer ataques al corazón.

**2. Contesta las siguientes preguntas:**

**a) ¿De qué nos habla la lectura?**

_____

**b) Escriba dos ideas que considere las más importantes del texto.**

_____

_____

**c) Elabore un resumen con las dos ideas que elijió.**

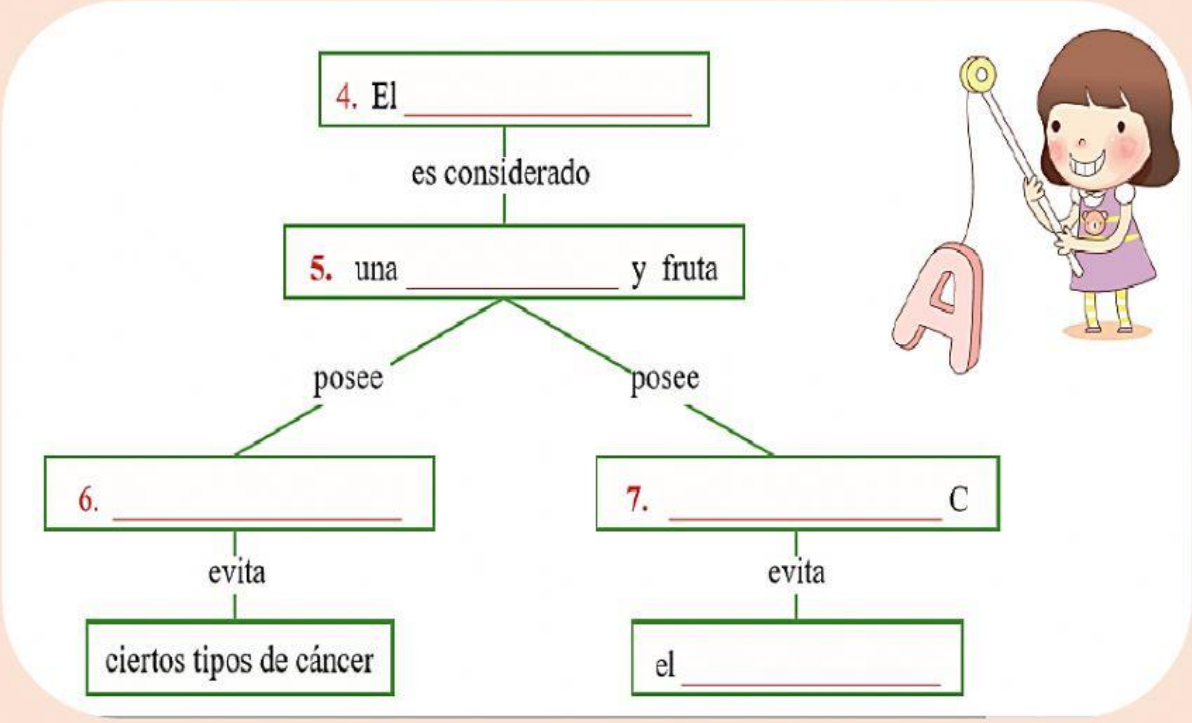
_____

_____

_____

LIVEWORKSHEETS

3. Complete el siguiente esquema con las palabras del recuadro.




LIVEWORKSHEETS