

# Tomillo

## Thyme

*Thymus vulgaris*



Tomillo es el nombre común con el que se conocen a diversas plantas del género *Thymus*, de la familia de las *lamiáceas*. El más común y conocido es *Thymus vulgaris*, que se emplea como condimento y como planta medicinal. Este ejemplar principalmente se localiza en el norte de África (Argelia, Túnez) y en la Europa mediterránea.

El tomillo es un arbusto perenne, leñoso y de follaje aromático que puede alcanzar hasta los 30 cm de altura. Las hojas de este ejemplar son realmente pequeñas, opuestas y lanceoladas. Las flores aparecen de mediados de primavera hasta bien entrada la época estival y se presentan en racimos terminales, que habitualmente son de color violeta o púrpura, aunque también pueden ser blancas. Tienen reconocidos valores terapéuticos y son muy empleadas como condimento en la cocina mediterránea.

Los antiguos egipcios utilizaban esta hierba en los embalsamamientos. Los griegos la utilizaban en sus baños y la quemaban como incienso en sus templos. Se cree que su extensión por toda Europa, se debe a los romanos y al uso que de ella hacían para purificar sus viviendas. En la Edad Media, las mujeres daban a sus caballeros y a los guerreros regalos en los que incluían hojas de tomillo, ya que creían que con esto aumentaban el coraje del portador. El tomillo también se usaba como incienso en los funerales y se ponía en el ataúd, con lo que suponían asegurar un buen tránsito a la próxima vida.

Como condimento, el tomillo potencia el sabor de las verduras, carne de ternera y de los cereales. Se usa para sazonar pistos, patatas fritas, revueltos, pimientos y brochetas de carne. Hace más digestivos los embutidos y los quesos curados, y la rama fresca de tomillo se puede añadir a aceites o vinagres. Sirve especialmente para aromatizar los platos de caza, así como los tomates, patatas y calabacines.

## Estacionalidad

El tomillo es muy fácil de cultivar. Necesita sol, crece bien en todo tipo de suelos y resiste bastante la sequía. Las hojas se recogen en cualquier época del año para consumir frescas. Para secar, se recogen los extremos floridos, separando las hojas y flores de los tallos, cuando están secos.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto seco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hierro y timol.

## Valoración nutricional

Los aceites esenciales: timol, anetol y borneol abundan en las hojas. El timol que contiene el tomillo ayuda a regular la función intestinal, facilita la digestión de comidas ricas en grasas y tiene propiedades antisépticas, alivia los síntomas de la gripe, anginas,

bronquitis y faringitis. También es diurético, antirreumático y colabora en la recuperación de los músculos tras una actividad física intensa.

Por su parte, la planta del tomillo aporta ácidos como el oleico, palmítico, nicotínico y linoleico; aceites esenciales como el carvacrol y el cineol; y aminoácidos como la cisteína, valina, glicina e isoleucina.

Esta planta destaca por su contenido en hierro. La cantidad de este mineral, en 1 g de tomillo, equivale al 12% de las ingestas diarias recomendadas (IR/día) de hierro en hombres y al 7% en mujeres

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (1 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	369	4	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	9,11	0,1	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	7,43	0,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,730	0,03	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,470	0,01	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,190	0,01	17	13
ω-3 (g)	0,69	0,007	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,5	0,005	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	57,1	0,6	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	18,6	0,2	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	7,8	0,1	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	1890	18,9	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	123,60	1,2	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	220	2,2	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	6,18	0,1	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	55	0,6	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	814	8,1	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	201	2,0	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	4,6	0	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,513	0,01	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,399	0	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	4,940	0	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0	0	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	0	0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	380	1,9	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (TOMILLO SECO). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.