

26-Ene-2016

Truco para conseguir más vitalidad: comer kiwis Zespri



Nuestro día se compone de un sin fin de tareas y rutinas que nos desgastan, llega la noche y estamos rendidos. Nuestra vitalidad disminuye a medida que pasan las horas: completar la jornada laboral, ordenar la casa, preparar la comida, encargarse de los niños o entrenar en el máximo en el gimnasio, son algunas de las actividades a las que tenemos que hacer frente de forma habitual.

Por suerte, la alimentación nos proporciona los nutrientes necesarios para poder llegar a todo. Y uno de los secretos para tener precisamente más vitalidad es comer **kiwis Zespri**, en cualquiera de sus variedades Zespri Green como Zespri SunGold. Se trata de una fruta que se convertirá en tu aliada perfecta porque te proporciona esa dosis extra de vitalidad que tanto necesitas para hacer frente a todas nuestras obligaciones cotidianas.

Según un estudio realizado por la Universidad de Otago en Christchurch (UOC) y publicado en el Journal of Nutritional Science, tomar dos kiwis cada día puede mejorar el estado de ánimo e incrementar la energía física y mental.

La clave se encuentra en la **vitamina C** que contienen los kiwis Zespri, que son capaces de activar las enzimas del organismo, mejorar el metabolismo y disminuir la sensación de fatiga. Concretamente, la variedad Zespri SunGold tiene 161,3 mg de vitamina C por cada 100 gramos de fruta (el triple que una naranja), mientras que en Zespri Green encontramos 85 mg de vitamina C por esa misma cantidad. De esta forma, sea cual sea nuestra elección, con un solo kiwi Zespri superamos la cantidad diaria recomendada (CDR) de esta vitamina, que es de 80 mg.

Mucho más que vitamina C

Lo mejor de todo es que los kiwis Zespri no solamente son muy saludables, sino que además están muy buenos y se pueden utilizar para cocinar deliciosa recetas o smoothies. Los **Zespri SunGold** se caracterizan por tener una pulpa amarilla brillante y muy jugosa, su sabor es dulce con un toque tropical, mientras que **Zespri Green**, de pulpa verde, tiene un sabor intenso con un refrescante punto ácido. En definitiva, ambas variedades son ideales para que formen parte de la alimentación diaria de toda la familia, una pieza de fruta riquísima para mantener una dieta sana y equilibrada.