COSAS DE SALUD.es

30-Ene-2016

Kiwis Zespri, la dosis de vitalidad para cada día

¿No tienes la fuerza suficiente para emprender las actividades de tu vida diaria? Una de las claves para aportar a tu organismo la **dosis de vitalidad** necesaria radica en apostar por una alimentación saludable, donde frutas como los **kiwis Zespri** cobran protagonismo por sus muy diversas propiedades benéficas.

Las muchas responsabilidades diarias como pueda ser acudir a nuestro puesto de trabajo, tareas domésticas, cuidar de los niños o resistir el esfuerzo realizado en el gimnasio precisan de una cantidad complementaria de energía para rendir a lo largo de la jornada. Por ese motivo, es fundamental cuidar hábitos como la alimentación.

Más vitalidad con los kiwis Zespri

Tanto en su variedad "Green" de color esmeralda como en su modalidad "SunGold" del color dorado del sol, los **kiwis Zespri** se erigen como uno de

nuestros mejores aliados por la vitalidad que aportan a nuestro organismo. De hecho, consumir **dos kiwis al día** puede ayudar a incrementar la energía física y mental, así como mejorar nuestro estado de ánimo, al menos así lo ha concluido un estudio emprendido por la Universidad de Otago, Christchurch (UOC), cuyos resultados han sido publicados en la revista *Journal of Nutritional Science* .

Pero, ¿por qué es tan beneficiosa una fruta como el kiwi para nuestra salud? Entre otras cosas, por la destacada presencia de la **vitamina C** o ácido ascórbico en su composición nutricional. Dicha vitamina es capaz de **activar las enzimas** del organismo, mejorando en todo momento el metabolismo y reduciendo esa sensación de fatiga que nos impide realizar nuestras tareas cotidianas.

Para ser más exactos, la **variedad Zespri Green** presenta 85 mg de vitamina C por cada 100 gramos de fruta, frente a los nada desdeñables 161, 3 mg por la misma cantidad en la variedad **Zespri SunGold,** una cantidad que supera en tres veces a la de una naranja, a pesar de que consideremos lo contrario. En cualquier caso, independientemente de cuál sea nuestra elección, el consumo de un solo **kiwi** superará la cantidad diaria recomendada de esta vitamina, tan necesaria para nuestra salud. Entre otras cosas, refuerza nuestras defensas y evita el envejecimiento prematuro de nuestras células gracias a sus propiedades antioxidantes.

El aporte suficiente de **vitamina C** acelerará el proceso de curación de las heridas y fracturas óseas, al mismo tiempo que mantiene las funciones de los tejidos de soporte como los huesos, los cartílagos o la dentina.

En pocas ocasiones nos encontramos ante un alimento que, no por ser saludable, sacrifica su agradable sabor. De esta forma, mientras la pulpa verde esmeralda de Zespri Green nos otorgará un gusto intenso con un refrescante y sorprendente **punto de acidez,** la variedad SunGold de pulpa amarilla nos transmitirá un **sabor dulce** con un toque tropical de lo más atrayente.

La **vitalidad** que tu cuerpo estaba necesitando para afrontar cada día es posible gracias a la introducción en nuestra dieta diaria de frutas como los **kiwis Zespri**, ya sea en su modalidad verde o dorada. ¿Y vosotros?, ¿soléis consumir con frecuencia estos alimentos?, ¿qué os parece su sabor?, ¿realmente os sentís más fuertes? , ¿qué variedad de las presentadas en líneas anteriores os gusta más?