

23-Feb-2016

Revista Salud y Bienestar
INICIO > SALUD Y BIENESTAR

El kiwi verde, un alimento super saludable

Por Arancha Herrero @adelgazarsalud

Normalmente incluyo el kiwi verde de Zespri en las dietas que elaboro. Es un alimento muy sano, con muy pocas calorías y muchos beneficios para la salud. Por no hablar de su excelente sabor. Si quieres conocer todos las ventajas de incluir un kiwi en tu dieta diaria, te aconsejo que sigas leyendo.

Una alimentación sana y equilibrada debe incluir fruta y verdura. Estos 2 grupos de alimentos, a pesar de sus excelentes propiedades, no suelen incluirse en la cantidad que se debería en la alimentación diaria.

Las frutas, con un sabor dulce y atractivo han sido sustituidas por lácteos, dulces y bollería. Cuando no directamente omitidas, sin más. Esto es una consecuencia del desarrollo de la industria alimentaria.

La parte buena es que, a pesar de ello, si existe un consenso general en considerar las frutas y verduras como los cimientos de una alimentación sana y equilibrada.



Me sumo a este consenso general formado por médicos y nutricionistas para recomendar el consumo de fruta a diario. Y en concreto del kiwi Zespri Green.

Beneficios del kiwi verde Zespri Green

Delicioso sabor, olor y color

Una de las razones por las que preferimos un alimento frente a otro es sin duda por su palatabilidad, que es la cualidad de ser grato un alimento. Es decir, que nos sabe bien.

El kiwi Zespri Green, tiene una pulpa verde y un sabor intenso y refrescante con un punto ácido, dependiendo de lo

23-Feb-2016

madura que esté la fruta. Estas características hacen del kiwi un alimento muy socorrido en las meriendas o a media mañana.

El kiwi verde Zespri Green tiene un alto aporte de fibra

Efectivamente, esta marca de kiwi aporta 3 gramos de fibra por cada 100 gramos de kiwi.

Las ventajas de la fibra en el organismo son muchas, entre ellas su efecto saciante, pero el mayor beneficio es que contribuye a mejorar el tránsito intestinal. Haz la prueba: toma un par de kiwis en ayunas por la mañana y siéntate a esperar...si puedes.

El kiwi verde suministra micronutrientes fundamentales

Nuestro cuerpo necesita micronutrientes que encontramos fundamentalmente en la fruta y la verdura. Su carencia produce muchos problemas de salud por la oxidación a la que estamos sometidos por el simple hecho de respirar.

En el caso concreto del kiwi Zespri Green, obtenemos, con solo 100 gramos, (en torno a 2 kiwis) 85,1 mg de vitamina C. Teniendo en cuenta que la cantidad diaria recomendada es de 80 mg, tendríamos, de esta manera, todo el aporte diario en tan solo 2 piezas.



El kiwi verde tiene actinidina

Muchos problemas de digestión derivan de una mala

23-Feb-2016

asimilación de las proteínas. Estas son necesarias para nuestro cuerpo porque son una fuente esencial de aminoácidos, por ello no podemos dejar de tomarlas.

Actualmente se sabe que el kiwi ayuda en la digestión de varias proteínas como la caseína. La razón es que los kiwis tienen una enzima proteolítica (una enzima que descompone las proteínas en aminoácidos) llamada actinidina.

Gracias a la actidina las digestiones son más livianas y la asimilación de las proteínas, mayor.

El kiwi verde tiene pocas calorías

Y en concreto la variedad verde de los kiwi de Zespri® tiene un aporte calórico muy bajo: tan solo 81 kcal por cada 100 gramos.

Unido a todo lo anterior, su bajo aporte calórico es la razón principal por la que suelo incluirlo en las dietas de adelgazamiento.

¿Necesitas más razones para incluir el kiwi en tu dieta diaria?

Si quieres ampliar información sobre los kiwis Zespri, esta es su web: <http://www.zespri.eu/es>, si quieres ser su amigo en Facebook y aprender muchas recetas para hacer con kiwi, aquí tienes su fan page: [Zespri.espana](https://www.facebook.com/Zespri.espana)

Propiedades del kiwi Un kiwi: el tentempié ideal para cualquier edad Deslúmbrate con el kiwi Zespri SunGold Kiwi: la mejor fruta para el tránsito intestinal Batidos para adelgazar: de kiwi y de melón La Vitamina C del kiwi ¿Quieres mejorar tu bienestar digestivo? ¡Únete al reto! El kiwi mejora la salud digestiva Los kiwis Zespri te dan vitalidad Deliciosas recetas con kiwi Menú de kiwi Nutrientes del kiwi | Estudio Sociológico sobre Vitalidad y Nutrición **Las frutas y sus beneficios para la salud** Qué desayunan los españoles Kiwi Zespri SunGold, en primavera en tu mesa Kiwi Zespri SunGold: una bomba de vitaminas Recetas refrescantes con kiwi zespri sungold Recetas Veraniegas con kiwi Un kiwi para curar el resfriado Carolina Cerezueta y Carlos Moyá: sus batidos de kiwi Recetas de Navidad con Kiwi

Te aconsejo que leas Alimentos saludables que componen una dieta sana