

Kiwis Zespri Green: ideales para mantenerte saludable día a día

Que los **kiwis Zespri** son deliciosos de eso prácticamente no habría lugar para las dudas. Los puedes encontrar cada día en tu supermercado y tienda de confianza, y su sabor y aroma los convierten en **kiwis** tan característicos como fácilmente distinguibles.

Como de buen seguro sabrás, seguir una **alimentación** correcta es **imprescindible** a la hora de disfrutar de una buena salud. De ahí que sea fundamental comer a **diario** frutas y verduras frescas que nos aportan todos los **nutrientes** esenciales que nuestro organismo necesita. Precisamente el kiwi **Zespri Green** cumple con esta función a la perfección.



Los beneficios que nos brindan los kiwis Zespri Green cuando los consumimos diariamente son muchos. Entre ellos destaca **su alto contenido en fibra** (3 gramos por cada 100 gramos de kiwi), que ayuda a disfrutar de un buen tránsito intestinal. De hecho, ¿sabías que según el estudio *'Mejora del estreñimiento funcional con la ingesta de kiwi en una población mediterránea'*, tomar a diario tres kiwis verdes mejora el estreñimiento?.

Pero esta no es la única cualidad en lo que se refiere a nuestra salud digestiva. **El kiwi Zespri Green contiene actinidina**, una enzima que solo encontramos en los kiwis y que ayuda a **digerir** las proteínas presentes en otros alimentos, como por ejemplo es el caso de la carne y la leche, y que son más difíciles de digerir. Por ello **ayuda a que las digestiones sean más ligeras**.

Como no podría ser menos, no podríamos olvidarnos de la **increíble riqueza del kiwi Zespri Green en vitamina C**, ya que 100 gramos de este kiwi aportan 85,1 mg. de esta vitamina, superando la cantidad diaria recomendada. Es más, con un solo kiwi verde al día obtenemos toda la vitamina C que nuestro organismo necesita para toda la jornada.

También **destaca por su bajo aporte calórico**, aportando apenas 81 kcal por cada 100 gramos, de ahí que pueda formar parte de dietas de control de peso o regímenes de adelgazamiento.

Como vemos, ¿qué mejor que **incluir** un kiwi Zespri Green en nuestra **alimentación** diaria, como forma de asegurarnos un adecuado aporte en vitamina C y fibra? No hay duda que nuestro cuerpo nos lo agradecerá. Y también nuestro paladar, ya que su sabor **intenso**, refrescante y **ligeramente ácido**, lo convierten en una fruta deliciosa y apetecible para cualquier momento del día.