

## El kiwi, una gran fuente de vitamina C

Enviado por Redacción el Jue, 21/05/2015 - 09:56.



La vitamina C ayuda al crecimiento y a que los huesos, dientes y tejidos sean fuertes y saludables. Además protege contra enfermedades infecciosas y previene resfriados y enfermedades respiratorias. Por este motivo, se deriva su importancia en los niños, cuyos huesos y tejidos se están formando.

El kiwi es una de las frutas con más contenido en vitamina C. En mayo comienza la temporada de kiwis de Nueva Zelanda y, con ella, tenemos de nuevo en nuestro país a Zespri SunGold. De pulpa amarilla y muy jugosa, esta variedad destaca por su elevada dosis de vitamina C, 161,3 mg por cada 100 gramos, una cifra que triplica a la de la naranja y que supera la cantidad diaria recomendada, que es de 80 mg al día. Por ello, con solo un kiwi Zespri SunGold diario obtenemos toda la vitamina C que necesitamos para toda la jornada.

Por otra parte, es fuente natural de fibra, potasio, vitamina E y ácido fólico y, gracias a su pH ácido, conserva las vitaminas durante largo tiempo. Todo ello con un bajo aporte en calorías, 79 kcal por 100 gramos, por lo que es ideal para incluir en regímenes de adelgazamiento y control de peso. Destaca por el sabor dulce de su jugosa pulpa amarilla por lo que se recomienda para toda la familia.