

el kiwi
en la cocina:
nutrición y vitalidad
para toda la
familia

el kiwi
en la cocina:
nutrición y vitalidad
para toda la
familia

Esta obra ha sido concebida y desarrollada por los profesionales de la cocina y la nutrición de la Fundación Alicia en colaboración con el equipo de expertos de Zespri Ibérica.

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor.

Diseño y coordinación del proyecto: innuo s.l.
© 2016 Zespri International Limited

Depósito Legal: B-xxxx-xxxx
Impreso en España

el kiwi
en la cocina:
nutrición y vitalidad
para toda la
familia



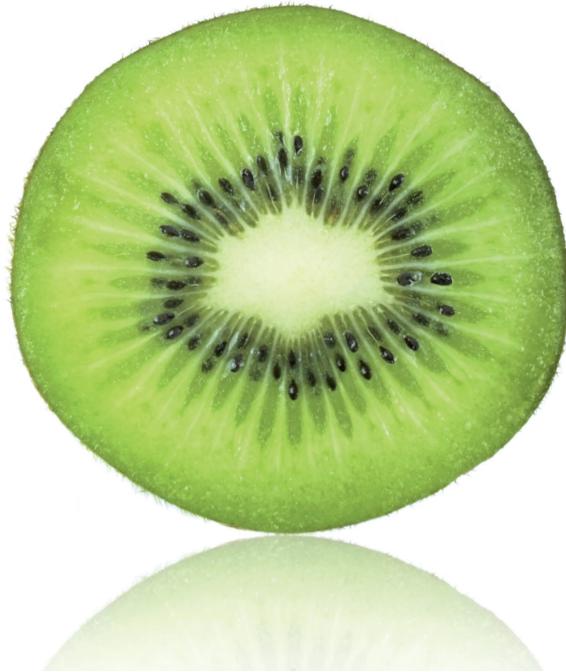
el kiwi

ORIGEN

VALOR NUTRITIVO

OTRAS CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES

SINERGIAS NUTRICIONALES



ORIGEN

1904

Isabel Fraser, una maestra de Nueva Zelanda, regresó de un viaje a China con semillas de Actinidia deliciosa. El horticultor Alexander Allison las plantó y en 1905 crecieron los primeros kiwis en Nueva Zelanda, que por aquel entonces recibieron el nombre de **grosellas chinas**.

1928

El científico horticultor **Hayward Wright** consiguió desarrollar una variedad excepcional de la grosella china. Esta variedad llamó la atención por su forma oval, su delicioso sabor y su prolongado tiempo de conservación. Hoy en día, la **variedad Hayward** es casi un sinónimo del popular kiwi verde.

1934

El productor **Jim MacLouglin** plantó grosellas chinas en su terreno de la bahía neozelandesa de Plenty. La tierra volcánica y el clima suave característico de la costa norte resultaron ser idóneos para el cultivo de esta fruta. La primera cosecha fue todo un éxito y se vendió en el mercado local. Poco después, toda la tierra de MacLouglin se llenó de grosellas chinas.

1952

MacLouglin dio un nuevo impulso a la expansión de los kiwis y envió por barco veinte cajas de su fruta a Inglaterra. La nueva fruta llegó al **mercado londinense de Covent Garden** y gustó tanto que el comprador hizo un pedido de 1.500 cajas para la siguiente temporada.

1959

Por motivos arancelarios, el nombre inicial de grosella china se dejó de utilizar y tampoco prosperó el de melonette. Finalmente, **los neozelandeses decidieron dar a esta excelente fruta el mismo nombre que el ave que consideran su símbolo nacional, el kiwi**. Las curiosas similitudes de la fruta con esta ave de barriga redonda y plumas de color marrón claro, lograron el consenso general sobre la nueva denominación. El kiwi pasó de ser un ave a ser también una fruta que llegaría a conocerse en todo el mundo.

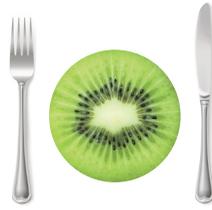
1970

Un grupo de científicos y horticultores neozelandeses comenzó a trabajar en el desarrollo natural de una nueva variedad amarilla de kiwi, que finalmente y después de un largo proceso de selección e investigación, acabó comercializándose en 1998 y que actualmente conocemos como **Zespri SunGold**.

1997

El Consejo de productores de kiwis de Nueva Zelanda, que se había constituido en 1988, pasó a denominarse **Zespri International Limited** y el kiwi verde de la variedad Hayward pasó a llamarse kiwi **Zespri Green**.

VALOR NUTRITIVO



El kiwi es una fruta que nos aporta una gran variedad de nutrientes que son esenciales para mantener un estado nutricional óptimo y contribuyen positivamente a nuestra salud.

Vitamina C

La vitamina C es una vitamina hidrosoluble con actividad antioxidante que no puede ser sintetizada ni almacenada por nuestro organismo. La ingesta diaria recomendada de vitamina C en adultos es de 80 mg al día, aunque algunos grupos de población como los fumadores pueden necesitar un consumo mayor.

El kiwi verde (Green) y, sobre todo, el amarillo (SunGold) son las frutas de consumo habitual que contienen más vitamina C y su consumo cotidiano nos permite cubrir nuestras necesidades diarias. La variedad de kiwi SunGold aporta 161 mg de vitamina C por cada 100 g, hasta 3 veces más que la naranja, mientras que el kiwi Green contiene 85 mg.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- Es un potente antioxidante celular.
- Es esencial para la formación del colágeno de la piel, huesos, arterias, dientes y encías.
- Ayuda a mantener la función normal del sistema inmunitario o de defensas.
- Participa en las funciones cognitivas, psicológicas y del sistema nervioso.
- Reduce el cansancio y la fatiga.
- Favorece la absorción del hierro procedente de los alimentos.

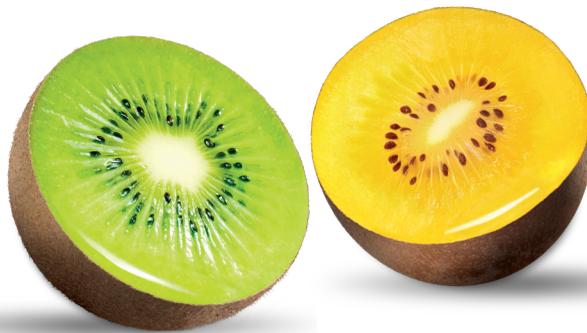
Fibra alimentaria

La fibra es la parte de los alimentos de origen vegetal que llega al intestino sin ser digerida y fermenta en el intestino grueso. A pesar de que no se absorbe, juega un papel muy importante en el proceso digestivo y en la prevención de enfermedades. Aunque se recomienda una ingesta de 25 g al día, en muchos casos nuestra dieta habitual impide alcanzar este objetivo.

Las distintas variedades de kiwi (verde y amarillo) son una excelente fuente de fibra y contienen tanto fibra soluble como insoluble, ambas necesarias dentro de una dieta saludable. Una pieza de 100 g de kiwi Green nos aporta 3 g de fibra, un 12% de la cantidad diaria recomendada. También podemos obtener fibra comiendo cereales completos, frutos secos y hortalizas.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- Contribuye a la buena digestión de los alimentos.
- Ayuda a regular el ritmo intestinal y a prevenir el estreñimiento.
- Promueve la sensación de saciedad y facilita el control de peso.
- Ayuda a controlar los niveles sanguíneos de glucosa y de colesterol.



Potasio

El potasio es un mineral imprescindible en nuestra dieta ya que interviene en múltiples procesos de nuestro metabolismo. En personas adultas sanas, se recomienda consumir 2000 mg diarios de potasio a través de la alimentación. Estas necesidades pueden variar con la edad o cuando se toman medicamentos. Hay muchos alimentos que contienen potasio, pero conviene tener en cuenta que su contenido puede disminuir considerablemente con la cocción.

El kiwi es una magnífica fuente natural de potasio. Tanto la variedad Green como la SunGold aportan alrededor de 300 mg de potasio por cada 100 g, tres veces más de lo que nos proporciona la manzana, el doble que la fresa y algo menos de lo que contiene el plátano.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- Contribuye a la actividad del sistema neurológico.
 - Es necesario para el funcionamiento de los músculos.
 - Ayuda a regular la tensión arterial.
 - Participa en la formación de las proteínas y en el metabolismo de los hidratos de carbono.
-

Ácido fólico

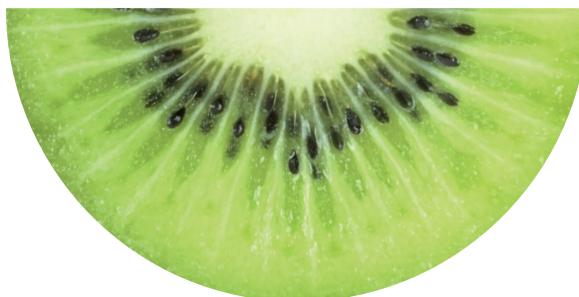
El ácido fólico, también denominado vitamina B9, es un nutriente esencial que debemos obtener a través de los alimentos que comemos de forma continuada, ya que nuestro organismo es incapaz de almacenarlo. La cantidad diaria recomendada en el adulto es de 200 mg, pero estos requerimientos se triplican antes y durante el embarazo, así como durante la lactancia.

El kiwi Green y el SunGold aportan 38 y 30 mg respectivamente de esta vitamina por cada 100 g y se consideran una buena fuente alimentaria de ácido fólico, como también lo son la granada, la papaya o las legumbres.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- La ingesta adecuada ayuda a prevenir anemias y malformaciones congénitas como la espina bífida.
 - Ayuda a mantener una función psicológica normal, reduciendo el cansancio y la fatiga.
 - Contribuye a mantener la función normal del sistema inmunitario o de defensas.
 - Participa en la formación de las proteínas de nuestro organismo.
-

OTRAS CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES



ACTINIDINA

El kiwi es la única fruta que contiene actinidina, una enzima con capacidad para descomponer las proteínas. La cantidad de actinidina que contiene un kiwi puede ser variable, siendo más abundante en el kiwi verde (Green) y pudiendo llegar a representar un 40% del aporte proteico de esta fruta que es ligeramente superior a 1 g por cada 100.

Existe una creciente evidencia sobre los beneficios de la actinidina para favorecer la digestión de comidas ricas en proteínas (carnes, pescados, lácteos, verduras).

Esta misma propiedad de la actinidina proporciona al kiwi curiosas aplicaciones en cocina como en marinados de carne o pescado, ya que contribuye a ablandar estos alimentos y a hacerlos más tiernos.

ÍNDICE GLUCÉMICO

El índice glucémico permite conocer la capacidad de un alimento para aumentar la glucemia, tomando como referencia máxima el índice 100, que corresponde a la glucosa pura.

El kiwi contiene una mezcla de tres tipos de hidratos de carbono: glucosa, fructosa y sacarosa, que solo se absorben parcialmente gracias a la fibra que contiene esta fruta.

Tanto la variedad amarilla (Sun-Gold) como la verde (Green) se consideran alimentos con un índice glucémico bajo (de 38-39) o que no modifican significativamente los niveles de glucosa después de ingerirlos. Esta característica permite integrarlos, también, en la dieta de personas con intolerancia a la glucosa o con diabetes mellitus.

APORTE ENERGÉTICO

El consumo de una pieza de kiwi de 100 g supone un aporte energético de unas 80 kilocalorías, por lo que se considera un alimento de bajo contenido calórico.

La inclusión del kiwi en las dietas de control de peso no solo está justificada por su bajo aporte en calorías, sino también por su alto contenido en fibra, lo que favorece su efecto saciante y lo convierte en un excelente recurso tanto para comer entre horas como para incorporarlo en los platos de nuestras comidas o cenas.

SINERGIAS NUTRICIONALES

Los diferentes componentes de uno o de varios alimentos pueden tener un efecto sinérgico sobre nuestra salud. Algunos de los nutrientes que contiene el kiwi tienen esta capacidad de actuar de forma sinérgica y potenciarse mutuamente en beneficio de la salud de quienes lo consumen.



CONTROL DE PESO Y DIABETES

El alto contenido de fibra del kiwi permite que la absorción de los hidratos de carbono sea lenta. Esta característica, junto a su bajo índice glucémico y a su bajo aporte calórico, lo hacen muy recomendable para incluir en la alimentación de personas que necesitan controlar su peso o con diabetes.



EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE

Nuestros músculos necesitan un aporte adecuado de potasio para su óptimo funcionamiento, especialmente durante el ejercicio físico. Por su contenido en este mineral y su aporte calórico reducido, el kiwi es una fruta excelente para deportistas y para aquellos que practican ejercicio de forma regular.



SALUD DIGESTIVA

El kiwi contiene tres tipos de nutrientes que contribuyen a la digestión de los alimentos y a mantener un ritmo intestinal adecuado: fibra soluble, fibra insoluble y actinidina.



EMBARAZO

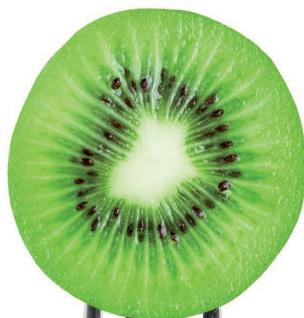
La combinación de nutrientes que encontramos en el kiwi reúne beneficios muy apropiados para la mujer embarazada. El kiwi es un alimento rico en vitamina C, ácido fólico y fibra que contribuyen al buen estado anímico de la madre, refuerzan su sistema inmunitario, promueven el buen desarrollo del feto y ayudan a prevenir el estreñimiento y a mejorar la absorción de hierro.

el kiwi *en la cocina*

VERSATILIDAD GASTRONÓMICA

NOTA DE CATA

EL KIWI VISTO POR LOS OJOS DE UN CHEF



VERSATILIDAD GASTRONÓMICA

DECÁLOGO DE LA COCINA DEL KIWI

— 1 —

ENTIENDE el kiwi como un ingrediente de cocina.

— 2 —

INTRODUCE los kiwis en cualquier momento del día: desayuno, comida, cena, snack...

— 3 —

COMPRA kiwis de confianza y de primera calidad, la garantía está en la marca.

— 4 —

AJUSTA el punto de maduración en casa: un poco verdes, sobre la mesa; un poco maduros, en la nevera.

— 5 —

ELABORA: córtalo, machácalo, tritúralo, pévalo... Juega con el kiwi.

— 6 —

COMBINA el kiwi con ingredientes por afinidad o por contraste.

— 7 —

CREA nuevos platos aprovechando la versatilidad de sabor del kiwi.

— 8 —

PRESENTA tus platos con todo el color que aporta el kiwi.

— 9 —

DISFRUTA de la complejidad organoléptica de los kiwis.

— 10 —

COMPARTE con quien quieras tus recetas, trucos y experiencias con el kiwi.

NOTA DE CATA



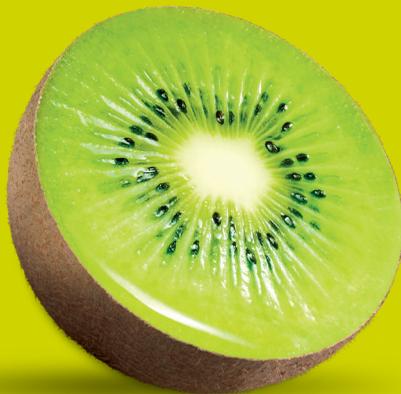
De aroma intenso y vivificante, su agradable acidez característica, combinada con un dulzor moderado pero persistente, lo convierten en un ejemplo de **equilibrio de contrastes en boca**.

Sus notas aromáticas a resina fresca dejan paso a matices herbáceos al final y unas notas de frutos verdes con poca persistencia en el paladar, dejando una **agradable sensación refrescante**.



Aromáticamente muy rico, su complejidad se expresa en boca en forma de una sucesión de distintos **sabores perfectamente armonizados**.

Una entrada con sabor a melazas vegetales y ricos matices florales a jazmín y azahar, que deja paso a una acidez sutil y al característico sabor del kiwi, terminando con un **retrogusto a frutas tropicales** como el mango o la papaya.



EL KIWI VISTO POR LOS OJOS DE UN CHEF



El kiwi, al igual que el tomate o la manzana, tiene la gran virtud de poder **interpretar distintos papeles en nuestra cocina**. Por un lado, se puede comer tal cual o ligeramente aliñado en cualquier momento y lugar. Y por otro, puede usarse como ingrediente, es decir, participar en la elaboración de entrantes, segundos platos o postres, ya sea **como protagonista o como actor secundario**.

4 CONSEJOS PARA EMPLEAR EL KIWI EN TU COCINA

—1—

El kiwi es dulce, ácido y aromático, ¡exactamente igual que un tomate! En invierno, cuando los tomates están más caros y con poco sabor, **utiliza el kiwi en tus ensaladas**.

—2—

¿Quieres comer con menos sal? Incorpora el kiwi como **guarnición de tus platos**. El contraste del ácido y dulce del kiwi realzará el sabor propio de carnes y pescados.

—3—

¿Comidas grasas? ¡Mejor con kiwi! Sus propiedades de sabor **ayudan a refrescar el paladar en combinación con productos muy grasos**: una salsa de kiwi para combinar con el pescado azul o unos dados de kiwi para aligerar quesos muy grasos por ejemplo.

—4—

El kiwi, **mejor crudo**. Aunque si quieres puedes cocinarlo, por ejemplo, para hacer una mermelada con unos kiwis demasiado maduros, las bondades de sabor y textura del kiwi se disfrutan más si se consume crudo.



LAS MEJORES TÉCNICAS

—1— CORTA

Distintos cortes, distintos sabores. De la misma forma que no es lo mismo degustar un buen jamón ibérico cortado a mano en lonchas bien finas que cortado a taquitos, cada corte distinto del kiwi aporta diferentes matices a tus platos. Medias lunas, daditos pequeños, tacos grandes, rodajas finas, rodajas gruesas, bastones... Ejercita tu habilidad y descubre todas sus posibilidades.

—2— APLASTA

La suave textura del kiwi permite aplastarlo con un tenedor u otro utensilio para mezclarlo con otros ingredientes sin romper sus semillas. Así podemos conservar parte de su textura y a la vez combinarlo con otros sabores, como por ejemplo en una salsa pesto o en un guacamole para darle frescor.



—3—
TRITURA

Crea tus sopas frías o bebidas saludables con kiwi. Un gazpacho de kiwi Zespri SunGold y tomate que te refresca en verano o un smoothie de verduras y kiwi Zespri Green para empezar el día con todas las vitaminas y la fibra que necesitas. Un consejo: si trituras kiwi verde, hazlo suavemente evitando romper las semillas, ya que podrían dejar un ligero sabor amargo.



—4—
SALTEA

Las mejores propiedades del kiwi se consiguen en crudo, pero si deseamos incorporarlo a un plato caliente, la mejor opción es un salteado rápido que lo caliente sin perder su jugosidad y frescor.

CULINARIAS PARA EL KIWI



CUÁNDO USAR CADA VARIEDAD

Principales diferencias en cocina entre el kiwi Zespri SunGold y el kiwi Zespri Green.

Aunque las dos variedades son primas hermanas, hay algunas diferencias evidentes entre ellas y conviene escoger un kiwi u otro en cada receta según las ventajas que nos aportan.

KIWI ZESPRI GREEN



Ideal como **refresco**.



Limpia el paladar en elaboraciones muy grasas. Combina muy bien con **pescados azules y carnes grasas**.



Perfecto para contrastar **ensaladas con lechugas amargas** como la escarola o la rúcula.



Utilízalo como **toque para dar alegría a tus platos**. Unos daditos de kiwi en un sándwich, unas rodajas para acompañar un pollo a la plancha o un poco de salsa de kiwi triturado con hierbas frescas para tus pescados al horno.





KIWI ZESPRI SUNGOLD



Ideal como **golosina**.



Su textura cremosa lo hace perfecto para **complementar postres** de forma saludable. Úsalo machacado para untar en lugar de una crema, picado para rellenar una pasta o triturado como si de una natilla se tratara.



Perfecto para **elaboraciones de sabores sutiles**. Su gran equilibrio aromático hace que se mezcle con los sabores de un plato sin enmascararlos. Ideal en ensaladas para dar el toque dulce por ejemplo.



Aprovecha su sabor suave para **mezclarlo con ingredientes que contrasten**. Utilízalo como si fuera ketchup en tu hamburguesa o prepara una crema de verduras con kiwi para la cena.

CÓMO RECONOCER Y APROVECHAR UN BUEN KIWI



Como todo en cocina, de kiwi también hay distintas calidades disponibles. La marca es la que te ofrece la primera garantía, pero también hay que tener en cuenta el punto de maduración de las piezas. Sigue estas sencillas normas para comprar, almacenar y consumir los kiwis siempre en perfecto estado:

— 1 —

FÍJATE primero en la marca como haces con los vinos o las zapatillas deportivas.

— 2 —

TOCA suavemente una pieza y siente su textura en los dedos. El punto justo es cuando la pulpa cede ligeramente, pero la pieza es tersa y dura al tacto.

— 3 —

ESPERA si has comprado unos kiwis demasiado verdes y ponlos en la cesta de la fruta fuera de la nevera, junto a los plátanos y las manzanas. En unos pocos días los tendrás a punto.

— 4 —

CONSERVA los kiwis en la nevera si están en el punto de maduración, y mejor colócalos alejados de otras frutas.

— 5 —

APROVECHA si unos kiwis todavía están verdes para preparar un helado o un smoothie de verduras. O si empiezan a estar demasiado maduros, elabora con ellos una mermelada o una salsa pesto. Usa la cocina para evitar gastos innecesarios.



Sabías que...

El kiwi amarillo (SunGold) tiene más jugo que el Green.
Si lo trituras tendrás un zumo cremoso ideal
para tomar solo o mezclado con otras frutas.

La actinidina es una enzima presente solo en el kiwi que,
además de contribuir a la digestión,
nos permite ablandar la textura de las carnes con un rápido marinado.

El kiwi Green tiene más tiempo de conservación que el SunGold.
Si quieres llevarte los kiwis para arriba y para abajo,
mejor elige Green.

Aunque se parezcan mucho por fuera, no todos los kiwis son iguales.
Al igual que con las personas, lo más importante es lo que tienen dentro.



el kiwi

uno más de la familia

La fruta es una parte indispensable de una alimentación sana y equilibrada, ya que es una fuente natural de agua, fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes y otros micronutrientes que necesitamos.

Los expertos en nutrición recomiendan consumir un mínimo de 3 raciones de fruta al día repartidas en cualquier momento de la jornada y aconsejan promover su consumo desde la infancia. Se sabe que los niños comen más o menos fruta en función de la que ven consumir en su casa y que los hábitos alimentarios adquiridos en la infancia influyen decisivamente en los que se siguen durante la edad adulta.

En la adolescencia, adquirir la costumbre de tomar más fruta y menos cantidad de alimentos procesados, ricos en grasa, azúcar o sal puede ayudar a prevenir la aparición en el futuro de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y también algunos tipos de cáncer.

Para fomentar el consumo de fruta se aconseja comer juntos en familia siempre que sea posible, ayudar a los más pequeños a pelar y cortar la fruta, preparar juntos platos con fruta y tener siempre visible alguna pieza de fruta fresca en la mesa del comedor o en la cocina.

El kiwi es una fruta que se ha popularizado mucho entre las familias de nuestro país gracias a su exquisito sabor, sus excelentes propiedades nutricionales y a sus dos variedades (Green y SunGold) que se adaptan a los distintos gustos de quienes las consumen.



La madre



Nuestro equilibrio dietético y nuestro estado de salud están condicionados por el ritmo de vida que llevamos. Muchas mujeres compaginan las obligaciones laborales con tareas familiares y, a menudo, esto conlleva que sus hábitos alimentarios sean poco ordenados, con tendencia a consumir un exceso de calorías y no poder destinar el tiempo necesario al ejercicio físico regular.

El estreñimiento es un problema de salud que afecta más a las mujeres y está relacionado con la alimentación y el ejercicio que realizamos a diario. Además, en la mujer, la alimentación necesita adaptarse a periodos como la menstruación o a situaciones especiales como el embarazo o la lactancia.

En muchos hogares, la madre sigue siendo quien compra y prepara la comida y, por tanto, quien más influye en los hábitos alimentarios del resto de la familia. La incorporación de fruta y verdura en los platos aporta beneficios a todos los miembros de la familia.



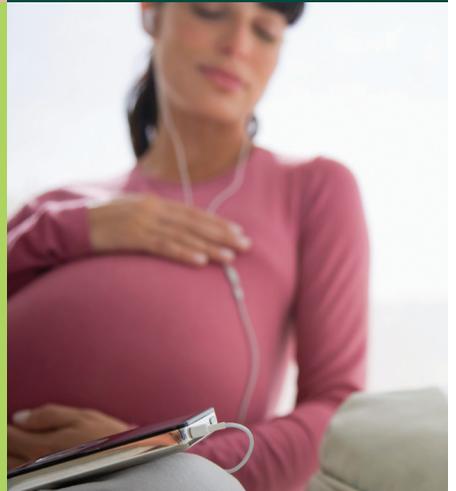
LA FIBRA SOLUBLE
E INSOLUBLE QUE
CONTIENE FAVORECE EL
RITMO INTESTINAL Y
AYUDA A PREVENIR EL
ESTREÑIMIENTO.

SU ELEVADO APORTE DE
VITAMINA C FAVORECE LA
ABSORCIÓN DE HIERRO
Y LA FORMACIÓN DE
COLÁGENO DE LA PIEL
Y OTROS TEJIDOS.



SU ELEVADO CONTENIDO
EN ÁCIDO FÓLICO AYUDA
AL DESARROLLO EN DOS
ETAPAS TAN IMPORTANTES
COMO EL **EMBARAZO Y LA**
LACTANCIA.

SU BAJO CONTENIDO
CALÓRICO PERMITE
INCLUIRLO CÓMODAMENTE
EN DIETAS DE
CONTROL DE PESO.





Smoothie superverde

Para empezar el día con una ración completa de fruta y verdura, el formato smoothie resulta ideal. Si bien es verdad que hay que dedicar unos minutos a prepararlo, también lo es que se puede guardar en la nevera o congelarlo si se hace para varios días. ¿De qué otra forma podríamos incorporar la verdura a nuestros desayunos si no es haciéndola más suave y refrescante con el kiwi?

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 kiwis Zespri Green
- 1/2 calabacín
- 1/2 pepino
- 1 manzana Granny Smith
- 30 g de espinacas
- 200 ml de agua
- 30 g de azúcar de melaza

ELABORACIÓN

1. Lava, descorazona la manzana y pártela en trozos.
2. Lava el pepino y el calabacín y pártelos también en trozos, todos ellos con piel.
3. Pela los kiwis y córtalos por la mitad.
4. Añade todos los alimentos a un vaso triturador y tritúralo todo junto hasta obtener una textura homogénea.
5. Añade el agua, el azúcar de melaza y vuelve a triturar hasta obtener una textura muy fina y fluida.

OBSERVACIONES

Si no tienes azúcar de melaza, lo puedes sustituir por miel o jarabe de agave.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	139 kcal
Proteínas	2,1 g
Grasas	0,8 g
Hidratos de carbono	28,1 g
Fibra	4,9 g
Vitamina C	94,3 mg



7 aliños para el kiwi

Una forma fácil y rápida de comer un kiwi con matices distintos cada día de la semana. Aliñado con condimentos de uso común en los hogares españoles, el kiwi muestra todo su potencial de maridaje con los aromas más dispares. Fomenta la creatividad y el descubrimiento de nuevos sabores con el mínimo esfuerzo y cuidando tu salud.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 kiwis Zespri Green
- 2 kiwis Zespri SunGold

7 Aliños:

- Pimienta negra recién molida
- Jengibre en polvo o fresco
- Miel y ralladura fina de limón
- Menta fresca y pimienta rosa
- Anís en grano
- Almendras tostadas y canela
- Variado de semillas (pipas de calabaza, de girasol y sésamo)

ELABORACIÓN

1. Parte el kiwi por la mitad y aliñalo con los ingredientes mencionados anteriormente en proporción variable según preferencia.

OBSERVACIONES

Atrévete a explorar combinaciones de sabor con otros ingredientes que tengas en casa. Albahaca fresca, lima, jarabe de arce... ilas posibilidades son infinitas!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL* POR RACIÓN/PERSONA

Energía	80-90 kcal
Proteínas	1,1 - 1,6 g
Grasas	0,5 - 1,5 g
Hidratos de carbono	15 - 17 g
Fibra	2,2 - 2,7 g
Vitamina C	122 - 135 mg

*En caso de aliñar con semillas, los valores nutricionales siempre tenderán a ser los más elevados dentro del rango establecido, sobre todo en lípidos y energía.



Salmón con mojo de kiwi Green y cilantro

Cuando preparamos platos para menús hiposódicos debemos tener una serie de precauciones en cuenta para potenciar el sabor de los alimentos de forma natural. Tienen un importante papel los sistemas de cocción empleados, en particular la plancha y el vapor, pero también los condimentos y salsas con los que completamos el plato. El kiwi Green, por su acidez y dulzor, realza el sabor del salmón y a la vez ayuda a reducir la percepción de grasa en boca.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 kiwis Zespri Green
- 1 manojo de cilantro fresco
- 4 supremas de salmón de unos 100 g
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

1. Añade 2 kiwis pelados y unas ramas de cilantro deshojado en un vaso triturador y tritura ligeramente hasta que tenga textura de salsa rústica, es decir, no demasiado fina.
2. Pon a punto de pimienta negra y reserva.
3. Dora el salmón en una sartén con un chorrito de aceite de oliva.
4. Sirve el salmón en el plato con el mojo de cilantro al lado.
5. Pica los otros 2 kiwis a daditos.
6. Decora el plato con daditos de kiwi verde y hojas de cilantro.

OBSERVACIONES

No tritures demasiado el mojo para no romper las pepitas del kiwi ya que podrían aportar un sabor amargo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	308,5 kcal
Proteínas	19,7 g
Grasas	17,7 g
Hidratos de carbono	14,9 g
Fibra	3,1 g
Vitamina C	86,4 mg



Canapé vegetal de kiwi Green con endivias y gorgonzola

Un snack saludable y delicioso para servir a media tarde. La idea del canapé vegetal recoge la tradición asiática de servir la comida dentro de “recipientes vegetales” como hojas de lechuga, de col o, en este caso, de endivia. La combinación entre el dulzor y la acidez del kiwi y la textura mantecosa y sabor singular del gorgonzola convierten este sencillo aperitivo en la merienda más sofisticada.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 endivia grande
- 2 kiwis Zespri Green
- 50 g de nueces peladas
- 80 g de gorgonzola
- Eneldo fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

1. Corta el tallo de la endivia con la ayuda de un cuchillo, de forma que se separen sus hojas una a una.
2. Pela y corta el kiwi a daditos pequeños.
3. Pica ligeramente las nueces de forma que queden trozos grandes.
4. Corta el queso gorgonzola a dados.
5. Mezcla el kiwi con las nueces y el queso, y aliñalo con un poco de aceite de oliva.
6. Sirve dentro de cada hoja de endivia un poco de la mezcla anterior y decóralo con hojitas de eneldo fresco.

OBSERVACIONES

Si lo prefieres, puedes sustituir las nueces por otro fruto seco y el gorgonzola por otro queso azul, como el roquefort o el que se produzca más cerca de tu casa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	213,8 kcal
Proteínas	6,8 g
Grasas	16,5 g
Hidratos de carbono	9,7 g
Fibra	2,8 g
Vitamina C	43,7 mg



Fingers de pollo asado con chutney de kiwi SunGold

Por su textura, sabor y aroma, el kiwi SunGold es ideal para elaborar un chutney al estilo de la India. Una salsa agrídulce y especiada que nos permite incorporar fruta a nuestros platos de carne y pescado. Además, el chutney es una buena opción para utilizar los kiwis cuando todavía están un poco duros.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Para el chutney de kiwi Zespri SunGold:

- 2 kiwis Zespri SunGold
- 100 g de cebolla
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre
- 40 g de azúcar moreno
- Jengibre en polvo
- Comino
- Cúrcuma
- Clavo
- Canela

Para la guarnición:

- 65 g de arroz basmati (crudo)
- 20 g de pasas
- 1 manojo de perejil fresco
- Ralladura de naranja

Para el pollo:

- 400 g de pechuga de pollo
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

Chutney de kiwi Zespri SunGold:

1. Pela el kiwi y córtalo en daditos.
2. Pica la cebolla muy fina y dórala en aceite durante 5 minutos sin que coja color.
3. A la cebolla dorada añádele el kiwi cortado y las especias en cantidad según tu gusto.
4. Déjalo cocer durante 10 minutos a fuego suave y a media cocción añade el vinagre y el azúcar moreno.
5. Al terminar la cocción, déjalo reposar y enfriar.

Guarnición:

1. Hierve 10 minutos el arroz basmati en agua hirviendo a punto de sal. Escúrrelo y enfríalo.
2. En el momento de servir, saltéalo en una sartén con unas gotas de aceite, las pasas, el perejil picado y la ralladura de naranja.
3. Utiliza una flanera o molde para disponerlo en el plato si lo deseas.

Pollo:

1. Corta las pechugas de pollo en tiras, salpiméntalas y dóralas en la sartén.
2. Sirve el pollo acompañado de algún cereal y con el chutney de SunGold por encima o bien aparte para *dippear*.

OBSERVACIONES

Las especias que pongas en el chutney y su cantidad dependen de tus preferencias, así que atrévete a experimentar. Desde poner simplemente un poco de curri, hasta un chutney a tu medida, solo depende de ti.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	353,1 kcal
Proteínas	26,5 g
Grasas	11,5 g
Hidratos de carbono	35,2 g
Fibra	2,3 g
Vitamina C	82,5 mg

el padre



El ritmo de vida actual y la falta de tiempo nos llevan a sustituir la dieta mediterránea por otra más calórica, rápida y menos saludable. Para que la dieta sea adecuada y nutricionalmente equilibrada tiene que aportar la energía y todos los nutrientes en la cantidad y calidad apropiadas para cubrir nuestras necesidades diarias. Los requerimientos energéticos del hombre en general son más elevados que los de la mujer, ya que suele tener más masa muscular y un metabolismo basal más elevado.

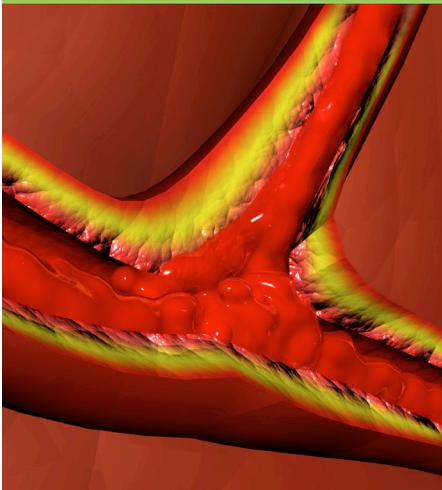
Mantener una rutina en las comidas puede ser fundamental para seguir una dieta equilibrada. El entorno donde se come también es clave. Si en los días laborables no se puede comer en casa, una buena opción es llevarse la comida al trabajo en una fiambrera e incluir siempre alguna pieza de fruta. Comer despacio, masticando bien, en un ambiente relajado y evitando distracciones beneficia nuestra alimentación y digestión.

Una alimentación adecuada no solo ayuda a prevenir el sobrepeso o el riesgo de padecer enfermedades, también contribuye a tener una mayor vitalidad.

SU BAJO CONTENIDO CALÓRICO PERMITE INCLUIRLO CÓMODAMENTE EN **DIETAS DE CONTROL DE PESO.**



SU ELEVADO APOORTE DE VITAMINA C Y SU BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO PUEDEN AYUDAR A **PREVENIR EL RIESGO CARDIOVASCULAR** POR HIPERTENSIÓN O DIABETES.



SU CONTENIDO EN ÁCIDO FÓLICO Y EN VITAMINA C AYUDA A **REDUCIR EL CANSANCIO Y LA FATIGA.**





Carpaccio SunGold y Green

Este plato propone convertir lo que a primera vista puede parecer un postre en un apetitoso entrante de lo más saludable. Comer un kiwi en el primer plato es una forma de introducir una ración de fruta dentro de la comida y de hacer una cena ligera y elegante.

Además, la combinación de Green y SunGold en el mismo plato genera un equilibrio perfecto de sabores y aromas.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 kiwis Zespri Green
- 2 kiwis Zespri SunGold
- 12 frambuesas
- 16 arándanos
- 1 manojo de eneldo fresco
- 1 cucharadita de café de enebro picado
- Germinados de rábano y mostaza
- Sal en escamas

ELABORACIÓN

1. Pela los kiwis y córtalos a rodajas lo más finas que puedas.
2. Coloca las láminas de kiwi intercaladas formando un círculo, una lámina de kiwi Zespri Green y otra de kiwi Zespri SunGold.
3. Decora con frambuesas, arándanos, eneldo, enebro y germinados al gusto. Termina con unos cristales de sal en escamas.

OBSERVACIONES

También puedes decorar el *carpaccio* con una vinagreta de mostaza, aceite de oliva y frutos secos o con las especias que prefieras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	82,5 kcal
Proteínas	1,2 g
Grasas	0,5 g
Hidratos de carbono	15,7 g
Fibra	2,6 g
Vitamina C	124,8 mg



Cebiche de corvina

El cebiche es una elaboración de los países latinoamericanos que se ha popularizado mucho gracias a la expansión de la cocina peruana por todo el mundo. Hoy en día se usa como técnica para marinar el pescado de forma rápida en medio ácido, normalmente con zumo de cítricos. Es por ello que el dulzor y la suavidad aromática del kiwi SunGold combinan perfectamente con el pescado por contraste, a la vez que respetan su sabor original.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 3 kiwis Zespri SunGold
- 30 g de cebolla
- 400 g de corvina fresca
- 60 ml de zumo de lima
- Hojas de cilantro frescas
- Pimienta negra
- Sal

ELABORACIÓN

1. Tritura medio kiwi con el zumo de lima.
2. Pica las hojas de cilantro bien finas y la cebolla a trozos regulares.
3. Mezcla el kiwi triturado con la cebolla y el cilantro.
4. Añade sal y pimienta al gusto, y reserva.
5. Una vez limpio y fileteado el pescado, córtalo a dados de unos 3 cm de lado.
6. Pela y parte los kiwis por la mitad y luego corta cada mitad a medias lunas.
7. Añade la marinada y mézclalo todo.

OBSERVACIONES

Esta elaboración se puede preparar con otros tipos de pescados blancos de carne dura como la dorada o la lubina, así como pescados azules como el salmón o el atún.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	144 kcal
Proteínas	16,2 g
Grasas	1,8 g
Hidratos de carbono	13,5 g
Fibra	1,2 g
Vitamina C	126 mg



Sándwich de cangrejo

La mejor elección para ir de pícnic el fin de semana es, definitivamente, el sándwich de kiwi. Además de la combinación de texturas (blanda del pan de cereales, crujiente de la lechuga y jugosa del kiwi), también nos aporta un poco de cada grupo de alimentos. Es decir, el pan de cereales como farináceo, el surimi como pescado, el kiwi representando a la fruta, la lechuga como vegetal y el queso para untar como el lácteo. Todos estos ingredientes hacen que esta receta sea muy nutritiva.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 kiwis Zespri Green
- 8 rebanadas de pan de molde integral de semillas
- 100 g de queso para untar bajo en grasa
- 4 palitos de cangrejo (surimi)
- 4 hojas grandes de lechuga romana
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

1. Pela y corta el kiwi en daditos pequeños.
2. Corta los palitos de cangrejo aproximadamente del mismo tamaño que el kiwi.
3. Mezcla el cangrejo y el kiwi con el queso de untar.
4. Lava las hojas de lechuga y escúrrelas bien.
5. Monta el sándwich combinando los distintos elementos.

OBSERVACIONES

Con la misma mezcla de queso, kiwi y palitos de cangrejo puedes servir unos pinchos al estilo vasco como aperitivo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	339,2 kcal
Proteínas	16,8 g
Grasas	5,1 g
Hidratos de carbono	50,4 g
Fibra	8,2 g
Vitamina C	43,6 mg



Cóctel vegano de kiwi SunGold old-fashion

Cada vez más, las opciones de conciencia a la hora de comer son un factor a tener en cuenta al componer un menú. Pero dichas opciones, al igual que las alergias o intolerancias alimentarias, no tienen por qué representar un problema para cocinar platos sabrosos y divertidos. He aquí un ejemplo del clásico cóctel de gambas (un poquito pasado de moda) puesto al día en su versión vegana con kiwi.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 kiwis Zespri SunGold
- 200 g de tofu
- 80 g de lechuga
- 60 g de mayonesa vegana
- 60 g de kétchup
- 100 g de zumo de naranja
- 1 cucharada de postre de salsa Perrins
- 1 cucharada de postre de whisky
- 50 g de anacardos crudos

ELABORACIÓN

1. Corta el tofu en daditos pequeños.
2. Pela y corta el kiwi en daditos del mismo tamaño que el tofu.
3. Lava la lechuga y córtala a juliana bien fina.
4. Prepara la salsa cóctel con el kétchup, la mayonesa vegana, el zumo de media naranja, la salsa Perrins y el whisky mezclado en un bol.
5. Mezcla el tofu con el kiwi y los anacardos y sírvelo en una copa o bol con la lechuga a juliana en la base y la salsa por encima.

OBSERVACIONES

Si quieres hacer la versión original de cóctel de gambas, prepara la salsa igual pero sirve el kiwi mezclado con colas de gamba hervidas en lugar del tofu.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	236,9 kcal
Proteínas	7,4 g
Grasas	14,9 g
Hidratos de carbono	17,3 g
Fibra	1,3 g
Vitamina C	97,4 mg



Cruasán relleno de kiwi SunGold cremoso

Un buen ejemplo de cómo el kiwi es a la vez una fruta saludable y un placer indulgente. En esta receta aprovechamos el dulzor del kiwi SunGold, así como su textura suave y cremosa, para hacer las veces de crema para el desayuno de un día especial.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 kiwis Zespri SunGold
- 4 cruasans
- 10 g de mantequilla

ELABORACIÓN

1. Pela el kiwi y córtalo en daditos pequeños o simplemente aplástalo con un tenedor dentro de un bol.
2. Corta el cruasán por la mitad, úntalo ligeramente con mantequilla y ponlo en la plancha hasta que adquiera un ligero color dorado.
3. Sirve el cruasán relleno con el kiwi cortado sobre un plato y acompáñalo de tenedor y cuchillo.

OBSERVACIONES

Si lo prefieres puedes hacer la misma elaboración con un brioche o una rosquilla.

Si no quieres el extra de mantequilla, puedes dorar el cruasán directamente en una tostadora en lugar de la sartén.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	329,9 kcal
Proteínas	5,3 g
Grasas	12,1 g
Hidratos de carbono	47,2 g
Fibra	2,6 g
Vitamina C	161,3 mg

el hijo pequeño



El crecimiento y el desarrollo físico e intelectual de los niños depende en gran medida de que sigan una alimentación saludable, variada y en la cantidad adecuada.

La edad escolar es el mejor periodo para educar a los niños sobre cómo comer de forma variada y conviene que prueben y se acostumbren a tomar alimentos con diferentes sabores, colores, olores y texturas. Es el momento de introducir la costumbre de comer tres piezas de fruta al día para que tomen las vitaminas y minerales que demanda su crecimiento.

Cuando el niño participa del momento de la comida, por ejemplo ayudando en la compra o poniendo la mesa, toma conciencia de la importancia de alimentarse bien.



LA VARIEDAD SUNGOLD, POR SU SABOR DULCE Y SU AGRADABLE TEXTURA, ES UNA EXCELENTE OPCIÓN PARA **POTENCIAR EL CONSUMO DE FRUTA EN EL NIÑO.**

SU APORTE VITAMÍNICO CONTRIBUYE AL **FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA INMUNITARIO.**



LA VITAMINA C QUE CONTIENE PUEDE AYUDAR A ACORTAR Y **REDUCIR LOS SÍNTOMAS DE INFECCIONES** COMO EL RESFRIADO COMÚN.





Zespri®
Green
Kiwifruit

9414 6394

Kiwi para Llevar

Ya hemos visto el conjunto de virtudes de las que goza nuestro kiwi. Es sano, sabroso, accesible, versátil... pero además, tiene una propiedad en la que quizá no hemos reparado hasta ahora y que lo hace excepcional, la forma de comerlo!

Una fruta que simplemente cortada por la mitad se convierte en un recipiente de ella misma para comer con cuchara. ¿Alguien podría imaginar un diseño mejor que este? ¡Un fuerte aplauso para la madre naturaleza! No hay que pelar ni sacar las pepitas ni lavarse las manos... Además, se puede transportar fácilmente pues su textura es lo bastante resistente. El compañero ideal para los desayunos en el cole.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 kiwis Zespri Green
- 4 portakiwis

ELABORACIÓN

1. Coloca el kiwi dentro del portakiwis.
2. Consúmelo donde más te apetezca: en el recreo, entre clase y clase, a media tarde...

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	81 kcal
Proteínas	1,17 g
Grasas	0,66 g
Hidratos de carbono	14,7 g
Fibra	3 g
Vitamina C	122-135 mg



Pasta con salsa pesto New Zealand

Para que te convenzas de que el kiwi es un excelente ingrediente para platos salados, un pesto es la mínima expresión de la salsa para pasta. En esta ocasión nos hemos inspirado en el pesto rosso italiano que es el que incorpora salsa de tomate, pero hemos sustituido el tomate por el kiwi Green. Resulta una salsa ideal para comer tanto en platos de pasta calientes como fríos.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 300 g de pasta seca (macarrones, espagueti...)

Para la salsa pesto:

- 2 kiwis Zespri Green
- 70 g de piñones
- 70 g de albahaca fresca
- 80 g de aceite de oliva virgen extra
- 15 g de queso curado tipo parmesano

ELABORACIÓN

1. Cuece la pasta en abundante agua con sal, siguiendo las instrucciones del envase.
2. Escúrrela y sírvela con la salsa pesto por encima.

Para la salsa pesto:

1. Pela y parte el kiwi en trozos pequeños.
2. Pica la albahaca y los piñones bien finos.
3. Ralla el queso con la ayuda de un rallador fino.
4. Mezcla el kiwi, la albahaca, el queso, el aceite de oliva y los piñones.

OBSERVACIONES

Esta salsa pesto también puede ser un buen condimento para una ensalada de verduras cocidas o crudas, así como para ensaladas de arroz o pasta en verano.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	621 kcal
Proteínas	14,3 g
Grasas	33,4 g
Hidratos de carbono	61,8 g
Fibra	5,9 g
Vitamina C	45,7 mg



Brochetas de kiwi SunGold y otras frutas a la vainilla

Presentar el kiwi junto con distintas frutas en forma de brocheta puede ser una buena iniciativa para fomentar su consumo entre niños y adolescentes. Trocear y colocar la fruta en brochetas según colores y formas al gusto puede convertirse en un juego, además de hacer partícipes a los más pequeños de la casa en la confección de ricas recetas como esta.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 kiwis Zespri SunGold
- 4 albaricoques
- 1 vaina de vainilla
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- 8 palos de brocheta de 15 cm

ELABORACIÓN

1. Pela el albaricoque, deshuésalo y córtalo a cuartos.
2. Pela el kiwi y córtalo a trozos del mismo tamaño que el albaricoque.
3. Corta la vaina de vainilla a lo largo y con un cuchillo raspa las semillas de su interior. Mezcla el aceite y las semillas de vainilla.
4. Coloca en la brocheta la fruta intercalando kiwi y albaricoque, y aliña con la mezcla de aceite y vainilla.

OBSERVACIONES

En primavera, podemos combinar el kiwi con albaricoques, fresas o nísperos. En verano, con melocotones o sandías. En otoño, con higos, peras o uvas. En invierno, con manzana, manzana y manzana.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	74,6 kcal
Proteínas	1,2 g
Grasas	1,6 g
Hidratos de carbono	13,5 g
Fibra	1,7 g
Vitamina C	85,6 mg



Natillas con kiwi Green y nueces de Macadamia

Fácil y rápida merienda que encantará a los más pequeños y les dará la energía para llegar a la cena. Este tentempié dulce, pero con un punto ácido, nos permitirá juntar en una misma merienda tanto lácteo como fruta, una combinación perfecta.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 natillas
- 4 kiwis Zespri Green
- 16 nueces de Macadamia
- Decoración opcional de menta fresca y pimienta rosa

ELABORACIÓN

1. Pela y corta el kiwi a dados grandes.
2. Parte las nueces de Macadamia por la mitad.
3. Pon la mitad de una natilla en el fondo de un vaso y los dados de kiwi y las nueces troceadas por encima.
4. Si quieres, decóralo con unas hojitas de menta o albahaca.

OBSERVACIONES

Para los más peques, puedes decorarlo con virutas de colores o gageas de chocolate.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	191,3 kcal
Proteínas	3,6 g
Grasas	7 g
Hidratos de carbono	26,9 g
Fibra	3,4 g
Vitamina C	85,2 mg



Kiwi SunGold relleno

La merienda de los más pequeños es un momento en el que a los padres fácilmente se nos acaban las ideas. Queremos que nuestros hijos coman algo saludable, y sabemos que salen hambrientos del cole. Además, a veces no tenemos tiempo de preparar la merienda pues todos llevamos una vida ajetreada. Esta receta da respuesta a todas estas cuestiones: los niños comen fruta, pero a la vez galleta, miel y frutos secos. Además, se prepara en 3 minutos! Ya no hay excusa para una merienda saludable.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 kiwis Zespri SunGold
- 4 galletas tipo María
- 30 g de avellanas
- 3 cucharadas de miel

ELABORACIÓN

1. Trocea las galletas y las avellanas con las manos.
2. Lava el kiwi y pártelo por la mitad en forma de barca.
3. Saca la carne del kiwi con la ayuda de una cuchara y trocéala en daditos.
4. Mezcla la miel, las avellanas, las galletas y el kiwi troceado.
5. Rellena las dos mitades del kiwi con la mezcla.
6. Puedes espolvorear canela al gusto.

OBSERVACIONES

La galleta se puede sustituir por frutos secos como las almendras o las nueces, así como otros tipos de galleta o bizcocho que tengamos. Conviértelo en un delicioso postre para un día especial poniendo una bola de helado encima de cada kiwi.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	187,7 kcal
Proteínas	2,5 g
Grasas	5,9 g
Hidratos de carbono	27,5 g
Fibra	2,2 g
Vitamina C	161,7 mg

La hija adolescente



Durante la adolescencia, la mayor parte de los cambios que se producen son de tipo fisiológico y los requerimientos nutricionales son más elevados. Conviene asegurarnos de que los adolescentes conozcan cómo y por qué deben alimentarse bien y prevenir los cambios bruscos en sus hábitos alimentarios.

Las necesidades energéticas varían de un individuo a otro en función de su constitución física y de la cantidad de ejercicio que practiquen. Los requerimientos de hierro aumentan durante la adolescencia debido a la formación de tejidos como el muscular o el sanguíneo y, en la mujer, también debido a la menstruación. Otros minerales como el calcio, el potasio o el zinc y vitaminas como el ácido fólico o las vitaminas A y D intervienen en el desarrollo y funcionamiento de huesos y músculos, por lo que deben estar especialmente presentes en la dieta del adolescente.

La fruta, por su excelente capacidad de aporte vitamínico y mineral, debe estar presente en cada comida del día del adolescente.



SU ABUNDANTE CONTENIDO EN VITAMINA C FAVORECE LA ABSORCIÓN DE HIERRO, PUDIENDO CONTRIBUIR A **PREVENIR LA ANEMIA** POR FALTA DE ESTE MINERAL.



SU CONTENIDO EN ÁCIDO FÓLICO Y EN VITAMINA C AYUDA A **REDUCIR EL CANSANCIO Y LA FATIGA**, MUY COMUNES EN LOS ADOLESCENTES.



SU APOORTE DE POTASIO CONTRIBUYE A REPONER ESTE MINERAL, IMPRESCINDIBLE PARA LA ACTIVIDAD MUSCULAR, ESPECIALMENTE DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO.



Macedonia para llevar

Una pieza de fruta a media mañana es el mejor snack para aguantar hasta la hora de comer. Pero a menudo es complicado pelarla o cortarla fuera de casa. Además, puede resultar monótono comer la misma fruta. Por ello, te proponemos que prepares una macedonia para llevar. No importa la época del año que sea, el kiwi siempre será la base de tu macedonia: en invierno con plátano, naranja y manzana; en verano con melón, sandía y melocotón.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 kiwis Zespri Green
- 8 fresones
- 2 plátanos
- Zumo de 2 naranjas

ELABORACIÓN

1. Pela y trocea todas las frutas a daditos pequeños.
2. Exprime la naranja y mezcla el conjunto.
3. Ponlo todo en una botellita reutilizable y llévalo contigo donde sea.

OBSERVACIONES

Esta macedonia aguantará durante el día a temperatura ambiente, pero si la guardas en la nevera favorecerás su conservación durante un periodo de tiempo más prolongado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	149,6 kcal
Proteínas	2,2 g
Grasas	1 g
Hidratos de carbono	29,9 g
Fibra	5,3 g
Vitamina C	127,8 mg



Helado de kiwi SunGold al momento

Aquellos kiwis Zespri SunGold que empiezan a estar un poco maduros, los pelamos y los guardamos congelados para ese día de verano en que queremos preparar un helado para merendar. ¡100% ingredientes naturales, rápido, fácil y muy refrescante!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 5 kiwis Zespri SunGold
- 200 g de nata líquida
- Canela en polvo

ELABORACIÓN

1. Congela 4 kiwis pelados y troceados dentro de un recipiente hermético para evitar que absorba olores.
2. Pon en un vaso triturador los kiwis congelados junto con la nata, y tritura el conjunto hasta tener una textura de helado.
3. Corta el kiwi restante en rodajas y sirve el helado entre las rodajas de kiwi como si se tratara de un helado de corte. Puedes espolvorear canela por encima.

OBSERVACIONES

La cantidad de azúcar es orientativa y dado que el kiwi Zespri SunGold es muy dulce de por sí, especialmente si está muy maduro, es posible que no sea necesario añadir más azúcar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	250 kcal
Proteínas	2,5 g
Grasas	10,3 g
Hidratos de carbono	33,9 g
Fibra	1,7 g
Vitamina C	202,1 mg



Ensalada de lentejas pardinas con kiwi Green, rúcula y pistachos verdes

Una ensalada pensada para aprovechar todas las propiedades de sus ingredientes. La combinación de amargo, ácido, terroso y crujiente asegura un equilibrio de sabores y texturas muy interesante. Además, la vitamina C del kiwi nos facilita la absorción del hierro de las lentejas, por lo que más allá de gozar de una ensalada sabrosa, nos estaremos cuidando.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 kiwis Zespri Green
- 160 g de lentejas pardinas
- 100 g de rúcula fresca
- 40 g de pistachos
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre balsámico

ELABORACIÓN

1. Cuece las lentejas durante 25-30 minutos en abundante agua con sal y una vez cocidas escúrrelas bien y enfríalas bajo el grifo con agua corriente.
2. Pela y corta el kiwi por la mitad. Corta cada mitad a láminas en forma de medias lunas .
3. Pon en un plato las lentejas, la rúcula, el kiwi, los pistachos y aliña con aceite y vinagre balsámico.

OBSERVACIONES

Si no dispones de lentejas pardinas puedes elaborar esta receta con cualquier otra variedad, ya sea cocidiéndolas tú mismo o usando lentejas precocidas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	275,3 kcal
Proteínas	6,9 g
Grasas	16 g
Hidratos de carbono	23 g
Fibra	7,2 g
Vitamina C	88,9 mg



Wok de verduras con gambas y kiwi SunGold

La mejor forma de degustar un kiwi es en crudo, por eso el wok resulta la técnica ideal de elaboración, pues nos permite saltear ligeramente los ingredientes y añadir el kiwi al final, de tal manera que entra a formar parte del conjunto. Además, el kiwi SunGold, gracias a su suave textura, combina perfectamente con los elementos cocinados del plato.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 kiwis Zespri SunGold
- 100 g de cebolla
- 100 g de zanahoria
- 200 g de calabacín
- 16 gambas
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de salsa de soja

ELABORACIÓN

1. Pela las gambas de tal forma que la cabeza y la cola permanezcan sin pelar.
2. Dóralas a punto de sal en el wok, sácalas y resérvalas.
3. Pela la zanahoria y lava el calabacín.
4. Corta las verduras en bastones gruesos.
5. En el mismo wok, saltea las verduras a fuego fuerte para que queden doradas pero conserven su textura crujiente; finalmente añade la salsa de soja.
6. Pela el kiwi y córtalo en medias rodajas.
7. Una vez apartado del fuego, añade el kiwi y saltea todo el conjunto.

OBSERVACIONES

Puedes sustituir estas verduras por tus verduras preferidas y las gambas por carne de cerdo o ternera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	224 kcal
Proteínas	17,5 g
Grasas	10,8 g
Hidratos de carbono	13,2 g
Fibra	2,3 g
Vitamina C	94,1 mg



Guacamole de kiwi Green y aguacate

Un plato perfecto para compartir en todo tipo de fiestas y celebraciones. El guacamole ha pasado a formar parte de los aperitivos más comunes en nuestro país. Atrévete a preparar este original guacamole para la próxima fiesta. Además, la vitamina C del kiwi ayuda a conservar el color fresco del aguacate por más tiempo.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400 g de aguacate (2 aguacates grandes)
- El zumo de un limón
- 2 kiwis Zespri Green
- 1 manojo de cilantro fresco

ELABORACIÓN

1. Pela el kiwi y el aguacate, y trocéalos ligeramente.
2. Tritura el aguacate con la ayuda de un brazo triturador y añade el zumo de limón.
3. Añade el cilantro deshojado y tritura un poco más.
4. Aplasta con un tenedor el kiwi dentro de la mezcla.

OBSERVACIONES

Puedes servir tu guacamole acompañado de tortitas o nachos o bien usarlo como base de tus bocadillos y sándwiches.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	206,2 kcal
Proteínas	2,7 g
Grasas	15,1 g
Hidratos de carbono	17,6 g
Fibra	8,3 g
Vitamina C	62,5 mg

— los abuelos —



Una buena nutrición durante toda la vida es determinante en la calidad de vida de una persona en sus últimos años. En el proceso de envejecimiento se producen cambios en el cuerpo humano que pueden influir en la ingestión, la absorción y la utilización de los nutrientes, modificando las necesidades de los mismos.

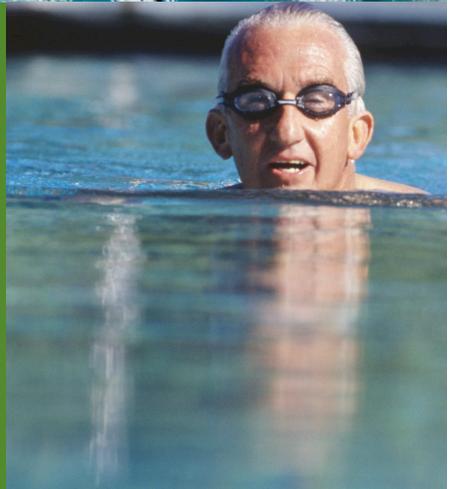
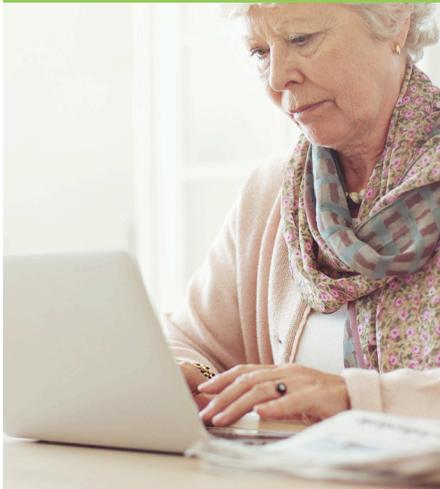
El aporte energético necesario disminuye con la edad, mientras que las necesidades de minerales como el calcio o el hierro aumentan. También es importante asegurar la ingesta de agua y sustituir los alimentos que exijan mucho esfuerzo de masticación por otros más fáciles de comer, como frutas y verduras.

Los cambios en nuestro sistema digestivo y en nuestro sistema de defensas también hacen necesario adaptar la dieta para seguir manteniendo su buen funcionamiento.

LA FIBRA SOLUBLE
E INSOLUBLE QUE
CONTIENE FAVORECE
EL RITMO INTESTINAL
Y AYUDA A PREVENIR EL
ESTREÑIMIENTO.



SU CONTENIDO EN AGUA
AYUDA A PREVENIR LA
DESHIDRATACIÓN, QUE
ES ALGO FRECUENTE EN
LAS PERSONAS DE EDAD
AVANZADA.



SU TEXTURA BLANDA
FAVORECE EL CONSUMO
DE FRUTA CUANDO
EXISTEN **PROBLEMAS DE**
MASTICACIÓN.



SU ABUNDANTE CONTENIDO
EN VITAMINA C FAVORECE EL
FUNCIONAMIENTO NORMAL
DEL SISTEMA INMUNITARIO
Y CONTRIBUYE A LA
ABSORCIÓN DE HIERRO.



Milhojas de kiwi SunGold y queso fresco

El kiwi es una fruta con unas propiedades muy características. Es dulce, ácido, aromático y de textura carnosa. Estas propiedades y su intensidad lo acercan mucho a lo que conceptualmente esperamos de un tomate. Por esto, su uso en ensaladas y otros platos en los que tradicionalmente se usa tomate está más que justificado. Aquí presentamos un milhojas de reminiscencia italiana donde el kiwi es un digno sustituto del tomate para el invierno.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 250 g de queso fresco
- 4 unidades de kiwi Zespri SunGold
- 1 manojo de albahaca fresca
- 10 g de piñones
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de vinagre balsámico

ELABORACIÓN

1. Pela el kiwi y pártelo en láminas finas de 5 mm aproximadamente
2. Parte el queso en cuartos y cada cuarto en lonchas finas del mismo grosor y tamaño que el kiwi.
3. Intercala de forma decorativa láminas de kiwi y lonchas de queso en un plato.
4. Pica ligeramente los piñones y las hojas de albahaca con la ayuda de un cuchillo y mézclalos en un bol con el vinagre balsámico y el aceite de oliva.
5. Aliña alrededor del milhojas con la vinagreta.

OBSERVACIONES

En caso de no disponer de albahaca fresca se puede elaborar la misma receta con tomillo u orégano en la vinagreta.

Un queso tipo Burgos resulta ideal para este plato, aunque también se puede preparar con requesón o tetilla gallega.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	265,1 kcal
Proteínas	9,1 g
Grasas	16,5 g
Hidratos de carbono	17,7 g
Fibra	1,4 g
Vitamina C	161,3 mg



Mermelada de kiwi Green

Con esos kiwis que se han pasado ligeramente de maduración y empiezan a estar blanditos, podemos preparar una mermelada. La que presentamos a continuación es muy sencilla y rápida de hacer con ingredientes comunes que todos tenemos en casa.

INGREDIENTES

- 2 kiwis Zespri Green
- 1 cucharada de agua
- 125 g de azúcar
- 1 cucharada de zumo de limón

ELABORACIÓN

1. Pela y trocea los kiwis a trozos irregulares grandes.
2. Mezcla el agua y el azúcar y arranca el hervor al fuego para hacer el almíbar.
3. Una vez hierva, añade el kiwi troceado y el zumo de limón al almíbar.
4. Ponlo a fuego medio-alto durante 20 minutos aproximadamente.
5. A media cocción, aplasta la mezcla ligeramente con un tenedor para conseguir una textura y cocción homogéneas.

OBSERVACIONES

Aromatiza tu mermelada con hierbas o especias. Mermelada de kiwi a la menta, a la pimienta negra, a la canela, al jengibre... o el sabor que prefieras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

POR RACIÓN (30 g)/PERSONA

Energía	84,28 kcal
Proteínas	0,3 g
Grasas	0,2 g
Hidratos de carbono	19,4g
Fibra	0,7 g
Vitamina C	21,8 mg



Lomo con marinada de kiwi Green

La actinidina del kiwi es una enzima natural que puede ser un buen aliado a la hora de cocinar las carnes. Su efecto sobre las fibras de la carne nos ayuda a conseguir texturas más suaves con una simple marinada rápida. Dejar la carne dentro de la marinada de kiwi durante 30 minutos será suficiente para notar la diferencia al masticar.
¡Carnes más suaves, más tiernas y más sabrosas!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400 g de lomo de cerdo cortado a filetes para plancha

Para la marinada:

- 4 kiwis Zespri Green
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- Sal
- Pimienta negra

ELABORACIÓN

1. Pela los kiwis y con la ayuda de un brazo triturador, tritúralos juntamente con los dientes de ajo pelados, la salsa de soja, la pimienta negra, el azúcar moreno, la sal y el aceite de oliva virgen extra.
2. Pon los filetes de lomo en un recipiente, mézclalos con la marinada y déjalo reposar durante 30 minutos.
3. Escurre el lomo de la marinada y cuece a la plancha a fuego suave para que no caramelice el kiwi en exceso.

OBSERVACIONES

Una vez el lomo esté cocido, puedes añadir el resto de marinada en la sartén para que reduzca ligeramente y se convierta en la salsa de acompañamiento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	316,1 kcal
Proteínas	72,2 g
Grasas	17,7 g
Hidratos de carbono	18 g
Fibra	3,2 g
Vitamina C	85,2 mg



Ensalada de trigo tierno y kiwi SunGold

Un plato ideal para la cena. La combinación del trigo tierno, un cereal de absorción lenta, con el kiwi y la lechuga, que son una buena fuente de fibra, no solo nos ayuda a regular el sistema gastrointestinal, sino que también nos sacia y permite evitar los picoteos de última hora.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 200 g de trigo tierno crudo
- 2 cogollos de lechuga
- 4 kiwis Zespri SunGold
- 8 fresas
- 1 cucharada pequeña de mostaza antigua
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

1. Hierva el trigo tierno siguiendo las indicaciones del envase, normalmente son unos 10 minutos. Escúrralo y enfríalo con agua.
2. Pela y corta el kiwi a cuartos. Luego cada cuarto en tres trozos.
3. Deshoja los cogollos de lechuga y lávalos bien. Una vez lavados y secos, córtalos a trozos del tamaño del kiwi.
4. Mezcla la mostaza con el aceite de oliva en un bol hasta que quede una vinagreta homogénea.
5. Monta la ensalada combinando el trigo tierno, el kiwi, la lechuga y los fresas cortados a cuartos. Salsea con la vinagreta de mostaza.

OBSERVACIONES

Añade los ingredientes que quieras a esta ensalada: frutos rojos, frutos secos, atún, queso fresco...

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	344,1 kcal
Proteínas	6,8 g
Grasas	11,5 g
Hidratos de carbono	54 g
Fibra	8,3 g
Vitamina C	165 mg



Crema de calabaza y kiwi SunGold

Esta rica receta es el entrante ideal para una cena ligera y reconfortante. La combinación de calabaza con kiwi es perfecta para llevar a cabo una dieta equilibrada, ya que permite mezclar en una misma receta alimentos de grupos distintos, fruta y verdura.

Además, el contenido de fibra que nos aporta el kiwi nos ayuda a regular el tránsito intestinal y a mantenernos saciados.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 200 g de calabaza
- 2 kiwis Zespri SunGold
- 1 patata mediana
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada
- 100 g de setas (boletus, champiñones, setas de cardo...)
- 4 ramitas de tomillo fresco

ELABORACIÓN

1. Pela la calabaza y la patata y córtalas a trozos grandes del mismo tamaño. Lávalas ligeramente con agua.
2. Pon la calabaza y la patata en un cazo, cúbrealas con agua y llévalas a hervor. Déjalas cocer 20 minutos.
3. Una vez cocidas, aparta el cazo del fuego y sin retirar el agua de la cocción, añade los dos kiwis pelados y cortados por la mitad.
4. Tritura con la ayuda de un brazo triturador hasta obtener una crema bien fina y uniforme.
5. Añade el aceite de oliva, la sal, la pimienta y la nuez moscada.
6. Sigue triturando para emulsionar el aceite un minuto más.
7. Si lo deseas puedes saltear unas setas para servir con la crema.

OBSERVACIONES

Otros toppings que combinan muy bien con esta crema son daditos de kiwi Zespri SunGold a modo de picatostes, una cucharada de queso cremoso o aceite de vainilla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	171,5 kcal
Proteínas	2,9 g
Grasas	10,3 g
Hidratos de carbono	17,2 g
Fibra	2,3 g
Vitamina C	90,5 mg

- Selman, J. D. (1983). *The vitamin C content of some kiwifruits (Actinidia chinensis planch variety 'Hayward')*. Food Chemistry, 11, 63-75.
- Lewis, D. A., Luh, B. S. (1988). *Application of Actinidin from kiwifruit to meat tenderization and characterization of beef muscle protein hydrolysis*. Journal of Food Biochemistry, 12, 147-158.
- Collins, B. H., Horska, A., Hotten, P., Riddoch, C., Collins, A. R. (2001). *Kiwifruit protects against oxidative DNA damage in human cells and in vitro*. Nutrition and Cancer, 39, 148-153.
- Ferguson, A. R., Ferguson, L. R. (2002). *Are kiwifruit really good for you?* Acta Horticulturae, 610, 131-138.
- Rush, E. C., Patel, M., Plank, L. D., Ferguson, L. R. (2002). *Kiwifruit promotes laxation in the elderly*. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, 11, 164-168.
- Duttaroy, A. K., Jorgensen, A. (2004). *Effects of kiwifruit consumption on platelet aggregation and plasma lipids in healthy human volunteers*. Platelets, 15, 287-292.
- Farr, J., Hurst, S., Skinner, M. (2007). *Anti-inflammatory effects of kiwifruit*. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, 16, s73.
- Chan, A. O. O., Leung, G., Tong, T., Wong, N. Y. H. (2007). *Increasing dietary fiber intake in terms of kiwifruit improves constipation in Chinese patients*. World Journal of Gastroenterology, 13, 4771-4775.
- Celik, A., Ercisli, S., Turgut, N. (2007). *Some physical, pomological and nutritional properties of kiwifruit cv. Hayward*. International Journal of Food Sciences and Nutrition, 58, 411-418.
- Douglas, R. M., Hemila, H., Chalker, E., Treacy, B. (2007). *Vitamin C for preventing and treating the common cold*. Cochrane Database of Systematic Reviews, 18(3), CD000980.
- Skinner, M. A., Hunter, D. C., Denis, M., Parlane, N., Zhang, J., Stevenson, L. M., et al. (2007). *Health benefits of Zespri Gold kiwifruit: Effects on muscle performance, muscle fatigue and immune responses*. Proceedings of the Nutrition Society of New Zealand, 32, 49-59.
- Chang, W. H., & Liu, J. F. (2009). *Effects of kiwifruit consumption on serum lipid profiles and antioxidative status in hyperlipidemic subjects*. International Journal of Food Sciences and Nutrition, 60, 709-716.
- Rush, E., Drummond, L. N. (2009). *The glycaemic index of kiwifruit*. New Zealand Kiwifruit Journal, 192, 29-33.
- Du, G., Li, M., Ma, F., Liang, D. (2009). *Antioxidant capacity and the relationship with polyphenol and Vitamin C in Actinidia fruits*. Food Chemistry, 13, 557-562.
- Jacobs, D. R., Jr., Gross, M. D., Tapsell, L. C. (2009). *Food synergy: An operational concept for understanding nutrition*. The American Journal of Clinical Nutrition, 89,1543S-1548S.
- Parkar, S. G., Redgate, E. L., Wibisono, R., Luo, X., Koh, E. T. H., Schroder, R. (2010). *Gut health benefits of kiwifruit pectins: Comparison with commercial functional polysaccharides*. Journal of Functional Foods, 2, 210-218.
- Iwasawa, H., Morita, E., Ueda, H., Yamazaki, M. (2010). *Influence of kiwifruit on immunity and its anti-oxidant effects in mice*. Food Science and Technology Research, 16, 135-142.
- Chang, C.-C., Lin, Y.-T., Lu, Y.-T., Liu, Y.-S., Liu, J.-F. (2010). *Kiwifruit improves bowel function in patients with irritable bowel syndrome with constipation*. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, 19, 451-457.
- Hunter, D. C., Greenwood, J., Zhang, J., Skinner, M. A. (2011). *Antioxidant and 'natural protective' properties of kiwifruit*. Current Topics in Medicinal Chemistry, 11, 1811-1820.
- Beck, K., Conlon, C. A., Kruger, R., Coad, J., Stonehouse, W. (2011). *Gold kiwifruit consumed with an iron-fortified breakfast cereal meal improves iron status in women with low iron stores: A 16-week randomised controlled trial*. The British Journal of Nutrition, 105, 101-109.

- Rutherford, S. M., Montoya, C. A., Zou, M. L., Moughan, P. J., Drummond, L. N., Boland, M. J. (2011). *Effect of actinidin from kiwifruit (Actinidia deliciosa cv. Hayward) on the digestion of food proteins determined in the growing rat*. Food Chemistry, 129, 1684-1689.
- Skinner, M. A., Loh, J. M. S., Hunter, D. C., Zhang, J. L. (2011). *Gold kiwifruit (Actinidia chinensis 'Hort16A') for immune support*. Proceedings of the Nutrition Society, 70, 276-280.
- Brevik, A., Gaivao, I., Medin, T., Jorgenesen, A., Piasek, A., Elilasson, J., et al. (2011). *Supplementation of a western diet with golden kiwifruits (Actinidia chinensis var. 'Hort 16A:') effects on biomarkers of oxidation damage and antioxidant protection*. Nutrition Journal, 10, 54.
- Han, K. S., Balan, P., Molist Gasa, F., Boland, M. (2011). *Green kiwifruit modulates the colonic microbiota in growing pigs*. Letters in Applied Microbiology, 52, 379-385.
- Ansell, J., & Drummond, L. N. (2011). *Establishing the prebiotic potential of whole kiwifruit*. Agro-FOOD Industry Hi-Tech, 22, 14-16.
- Mishra, S., Monro, J. A. (2012). *Kiwifruit remnants from digestion in vitro have functional attributes of potential importance to health*. Food Chemistry, 135, 2188-2194.
- Singletary, K. (2012). *Kiwifruit. Overview of potential health benefits*. Nutrition Today, 47, 133-147.
- Skinner, M. A. (2012). *Wellness Foods based on the health benefits of fruit: Gold kiwifruit for immune support and reducing symptoms of colds and influenza in pre-school children and older adults*. Journal of Food and Drug Analysis, 20, 261-264.
- Hunter, D. C., Skinner, M. A., Wolber, F. M., Booth, C. L., Loh, J. M., Wohlers, M., et al. (2012). *Consumption of gold kiwifruit reduces severity and duration of selected upper respiratory tract infection symptoms and increases plasma vitamin C concentration in healthy older adults*. British Journal of Nutrition, 108, 1235-1245.
- Bentley-Hewitt, K. L., Blatchford, P. A., Parkar, S. G., Ansell, J., Pernthaner, A. (2012). *Digested and fermented green kiwifruit increase human b defensins 1 and 2 expression in vitro*. Plant Foods for Human Nutrition, 67, 208-214.
- Karlsen, A., Svendsen, M., Seljeflot, I., Laake, P., Duttaroy, A. K., Drevon, C. A., et al. (2012). *Kiwifruit decreases blood pressure and whole-blood platelet aggregation in male smokers*. Journal of Human Hypertension.
- Anitra C. et al. (2013) *Mood improvement in young adult males following supplementation with gold kiwifruit, a high vitamin C food*. Journal of Nutritional Science 2(24):1-8.
- Carr, A. C., Bozonet, S. M., Pullar, J. M., Vissers, M. C. M. (2013). *Mood improvement in young adult males following supplementation with gold kiwifruit, a high-vitamin C food*. Journal of Nutritional Science, 2, e24.
- Svendsen M., Tonstad S., Heggen E. (2013) *The effect of kiwifruit consumption on blood pressure in subjects with moderately elevated blood pressure: a randomized, controlled study*. Blood Press. 24(1):48-54.
- Carr A.C., Bozonet S.M., Pullar J.M., et al. (2013) *A randomized steady-state bioavailability study of synthetic versus natural (kiwifruit-derived) vitamin C*. Nutrients. 17;5(9):3684-95.
- Stonehouse W., Gammon C.S., Beck K.L., Conlon C.A., von Hurst P.R., Kruger R. (2013) *Kiwifruit: our daily prescription for health*. Can J Physiol Pharmacol. 91(6):442-7
- Gammon C.S., Kruger R., Minihane A.M., Conlon C.A., von Hurst P.R., Stonehouse W. (2013) *Kiwifruit consumption favourably affects plasma lipids in a randomised controlled trial in hypercholesterolaemic men*. The British Journal of Nutrition, 28;109(12):2208-18.
- Paturi G., Butts C.A., Bentley-Hewitt K.L., Ansell J. (2014) *Influence of green and gold kiwifruit on indices of large bowel function in healthy rats*. J Food Sci 79 (8):H611-20
- Montoya C.A., Hindmarsh J.P., Gonzalez L., Boland M.J., Moughan P.J., Rutherford S.M. (2014) *Dietary Actinidin from Kiwifruit (Actinidia deliciosa cv. Hayward) Increases Gastric Digestion and the Gastric Emptying Rate of Several Dietary Proteins in Growing Rats* J. Nutr. 144: 440-446, 2014.
- Cunillera O., Almeda J., Mascort J.J., Basora J., Marzo-Castillejo M. (2015) *Improvement of functional constipation with kiwifruit intake in a Mediterranean patient population: An open, non-randomized pilot study*. Rev Esp Nutr Hum Diet 19(2): 58 - 67.

Valor nutritivo



		KIWI ZESPRI GREEN		KIWI ZESPRI SUNGOLD	
		Por 100g*	% CDR	Por 100g**	% CDR
Energía	Kcals	81	4	79	4
Energía	Kj	344		337	
Total de grasa	g	0,66	<1	0,28	<1
del cual grasas saturadas	g	0,087	<1	0,065	<1
Carbohidratos	g	14,7	6	15,8	6
de los cuales azúcares	g	8,8	10	12,3	14
Fibras alimenticias	g	3	12	1,4	6
Proteína	g	1,17	2	1,02	2
Sal	g	0,006	<1	0,007	<1
Colesterol	mg	0		<0,5	
Agua	g	83,5		82,4	
Vitaminas					
Total de eq. de vit A	mcg	90	11	23	3
Vit B1 / Tiamina	mg	<0,01	-	<0,01	-
Vit B2 / Riboflavina	mg	0,05	4	0,07	5
Vit B3 / Niacina	mg	<0,01	-	0,23	1
Vit B6 / Piridoxina	mg	0,07	5	0,08	6
Vit C	mg	85,1	106	161,3	202
Vit E	mg	0,86	7	1,42	12
Folato	µg	38,2	19	30,6	15
Minerales					
	mg				
Magnesio	mg	14,4	4	14,4	3
Fósforo	mg	33,8	5	25,2	4
Potasio	mg	300,6	15	315	16
Calcio	mg	27	3	17,3	2
Cobre	mg	0,12	12	0,15	15
Hierro	mg	0,22	2	0,21	2
Zinc	mg	0,1	1	0,08	1

* Plant & Food Research Report No.3199 (2010) and Crop & Food Research Report No. 1025 (2004). Data from years 2003 and 2008.

** NZ Foodfiles 2013 - entry L1077. The New Zealand Institute of Plant & Food Research and the New Zealand Ministry of Health.

