

¿NIÑOS

POCO FRUTEROS?



ZESPRI SUNGOLD

**EL KIVI QUE CONVIERTE A LOS
NIÑOS EN AMANTES DE LA FRUTA**

Zespri
Kiwifruit

FRUTA FRESCA EN NIÑOS

Y ADOLESCENTES¹

- Es el alimento que más contribuye a la **ingesta de vitamina C (32 %)**
- Es la segunda categoría de alimentos como fuente principal de:
* **Fibra (20 %)** * **Potasio (12 %)** * **Folato (12 %)**
- Solo representa el **4,8 % del aporte energético** total de la dieta

EN ESPAÑA, LOS NIÑOS

Y ADOLESCENTES^{1,2}

- Consumen solo el **60 %** de la fruta diaria recomendada por la OMS (250 g Vs 400 g)²
- Solo un **28 %** toma más de una pieza de fruta al día
- Toman menos fibra y menos ácido fólico del recomendado
- Un **20 % - 40 %** no desayunan o su desayuno es insuficiente

RECOMENDACIONES DE CONSUMO

DE FRUTA DE LA A.E.P. PARA

PREVENIR LA OBESIDAD INFANTIL³

- Consumir **3 piezas** de fruta al día
- Priorizar el consumo de **fruta fresca** entera frente a los zumos
- Incluir fruta fresca en cada **desayuno**
- Sustituir la bollería por fruta como **snack saludable**

ZESPRI S

UNA FRUTA ÚNICA
QUE LOS NIÑOS
LA FRUTA QU



SUNGOLD

CA PARA LOGRAR
S CONSUMAN
E NECESITAN



✓ **MÁS DULCE Y JUGOSO**
PARA LOS MÁS JÓVENES

NUTRIENTES ESENCIALES
PARA EL NIÑO:

RICO EN VITAMINA C

FUENTE DE FIBRA

FUENTE DE FOLATO

FUENTE DE POTASIO

BENEFICIOS DE
SUS NUTRIENTES⁴

contribuyen a la función normal de:

huesos, cartílagos y dientes ●

músculos y nervios ●

piel y vasos sanguíneos ●

sistema inmunitario ●

APORTE CALÓRICO
MODERADO

79 KCAL / 100 G

FACILIDAD DE CONSUMO

DENTRO Y FUERA
DE CASA



INGESTA DIARIA DE REFERENCIA POR EDAD⁵

	4 A 6 AÑOS	7 A 10 AÑOS	11 A 14 AÑOS	15-17 AÑOS
Fibra (g/día)	14	16	19	21
Vitamina C (mg/día)	30	45	70	100
Folato (µg/día)	140	200	270	330
Potasio (mg/día)	1100	1800	2700	3500

INFORMACIÓN NUTRICIONAL ZESPRI SUNGOLD⁶

	por 100 g
Energía (Kcal)	79
H. de carbono (g)	15,8
Azúcares totales (g)	12,3
Fibra (g)	1,4
Potasio (mg)	315
Vitamina C (mg)	161,3
Folato (µg)	30,6
Vitamina E (mg)	1,42



WWW.ZESPRI.EU/ES

SÍGUENOS EN    


Zespri
Kiwifruit

1. Encuesta nacional en la población infantil y adolescente (ENALIA) http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/ampliacion/enalia.htm 2. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/> 3. An Pediatr (Barc). 2006;65(6):607-15 4. European Commission. EU Register on nutrition and health claims made on foods. <http://ec.europa.eu/nuhclaims> 5. https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/2017_09_DRV_s_summary_report.pdf 6. NZ Foodfiles 2013 - entry L1077. The New Zealand Institute of Plant & Food Research and the New Zealand Ministry of Health.