

**¿NIÑOS**

**POCO FRUTEROS?**



**ZESPRI SUNGOLD**

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

**Zespri**  
Kiwifruit

## FRUTA FRESCA EN NIÑOS

### Y ADOLESCENTES<sup>1</sup>

- 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<sup>1,2</sup>

- Consumen solo el **60 %** de la fruta diaria recomendada por la OMS (250 g Vs 400 g)<sup>2</sup>
- 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 INFANTIL<sup>3</sup>

- 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 NUTRIENTES<sup>4</sup>**

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 EDAD<sup>5</sup>

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL ZESPRI SUNGOLD<sup>6</sup>

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



[WWW.ZESPRI.EU/ES](http://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](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](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.