

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 Fundació Alicia en colaboración con el equipo de expertos de Zespri International Europe.

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 Ibérica S.L.

Depósito Legal: M-6564-2016
Impreso en España

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.

— la mamá —



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 DEL HIERRO
Y LA FORMACIÓN DEL
COLÁGENO DE LA PIEL
Y OTROS TEJIDOS.



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

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





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

el papá



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 son en general más elevados que los de la mujer, ya que suele tener más masa muscular y un metabolismo basal más elevado.

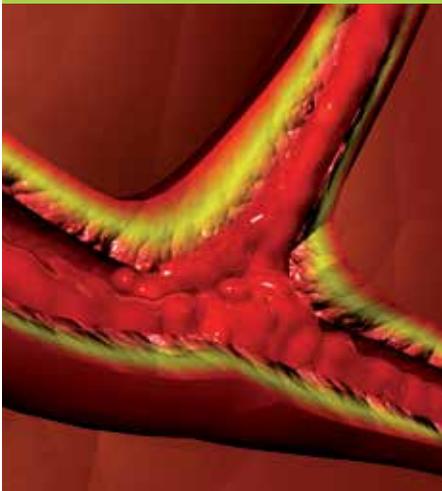
Mantener una rutina en las comidas puede ser fundamental para seguir una dieta equilibrada. El entorno donde se come también es clave. Si en los días laborables no se puede comer en casa, una buena opción es llevarse la comida al trabajo en una fiambrera e incluir siempre alguna pieza de fruta. Comer 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 DE HIPERTENSIÓN O DIABETES.**



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





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 forma de medias lunas.
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 prefieres 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

La Teenager de la familia



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 al menos en una de las comidas principales 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**.





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

— los abuelos —



Una buena nutrición durante toda la vida contribuye a disfrutar de una buena calidad de vida en la vejez. 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.

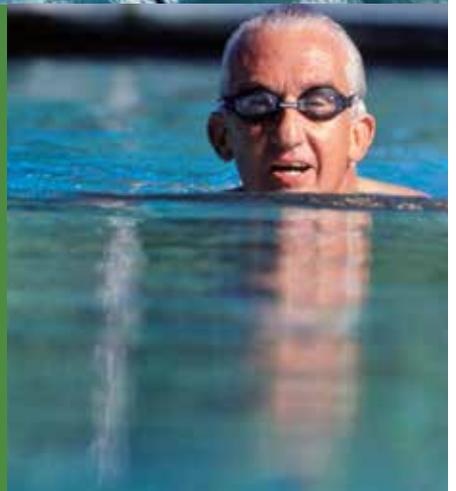
El aporte energético necesario disminuye con la edad, mientras que las necesidades de minerales como el calcio o el hierro aumentan. También es importante asegurar la ingesta de agua y sustituir los alimentos que exijan mucho esfuerzo de masticación por otros más fáciles de comer, como frutas y verduras.

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.



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 caramelicé 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

Valor nutritivo

CONOCE **MÁS RECETAS Y CONSEJOS** SOBRE CÓMO INCORPORAR EL KIWIFRUIT EN LA ALIMENTACIÓN DE LA FAMILIA EN **ZESPRISALUD.COM**

		ZESPRI GREEN		ZESPRI SUNGOLD	
		Por 100 g*	% CDR	Por 100 g**	% CDR
Energía	kcal	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	µg	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					
Magnesio	mg	14,4	4	12,3	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.

SÍGUENOS EN

