

Los beneficios del KIWI ZESPRI™

El kiwi Zespri™, una de las frutas más nutritivas de la naturaleza, está repleto de excelentes nutrientes que le ayudarán a sentirse bien desde dentro.

● Zespri™ Green ● Zespri™ SunGold

VITAMINA C 85,1 MG POR 100 G / 161,3 MG POR 100 G

- Contribuye al normal funcionamiento del sistema inmunitario
- Contribuye a normalizar las funciones psicológicas, lo que ayuda a reducir el cansancio y la fatiga y aumenta la energía
- Contribuye a la formación de colágeno y elastina, esenciales para mantener la buena salud de la piel
- Tiene propiedades antioxidantes

ÍNDICE GLUCÉMICO 39 / 38

Tiene un bajo índice glucémico lo que significa que el cuerpo absorbe y digiere el kiwi Zespri™ más lentamente, y eso lleva a un aumento menor y más uniforme de los niveles de azúcar en sangre

POTASIO 301,0 MG POR 100 G / 315,0 MG POR 100 G

- Ayuda a mantener la presión arterial normal y el equilibrio hídrico
- Contribuye al normal funcionamiento del sistema nervioso
- Contribuye al normal funcionamiento de los músculos

CALORÍAS

Su bajo contenido en calorías y alta densidad de nutrientes hacen que sea perfecto como parte de los programas de adelgazamiento

FITONUTRIENTES Y ANTIOXIDANTES

Contiene vitamina E y fitonutrientes como los polifenoles, que constituyen una defensa frente al daño celular y el estrés oxidativo y potencian la salud cardiovascular

FIBRA 3,0 G POR 100 G / 1,4 G POR 100 G

- Contiene fibra soluble e insoluble
- Reduce la sensación de hinchazón, mejora los hábitos intestinales y aumenta la comodidad digestiva
- Retrasa la digestión y absorción de los hidratos de carbono, lo que ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre



FODMAP

- Primera marca de fruta con certificado de bajo contenido en hidratos de carbono fermentables (FODMAP) por la Monash University, líder mundial en la investigación y aplicación de dietas bajas en FODMAP
- Se ha demostrado que una dieta baja en FODMAP es un tratamiento eficaz en pacientes con síndrome del intestino irritable

ACTINIDINA

- Esta enzima, exclusiva del kiwi, puede ayudar a la salud digestiva
- Potencia la digestión de varias proteínas de los alimentos, incluyendo las de la carne

FOLATOS 38,2 µg POR 100 G / 31,0 µg POR 100 G

Esencial para el crecimiento y el desarrollo celulares, la formación de glóbulos rojos y el crecimiento del feto durante el embarazo

VITAMINA E 0,86 MG POR 100 G / 1,4 MG POR 100 G

Un antioxidante que puede proteger al daño celular y que está también implicado en las funciones de defensa inmunitaria



Bibliografía:

- Bayer SB, Geary RB, Drummond LN. Putative mechanisms of Kiwifruit on maintenance of normal gastrointestinal function. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2018;58(14):2432-2452.
- Bienenstock J, Kunze W, Forsythe, P. Microbiota and the gut-brain axis. *Nutrition Reviews*. 2015;73(suppl_1):28-31.
- Drummond L. The composition and nutritional value of Kiwifruit. *Advances in Food and Nutrition Research* (Vol. 68, pp. 33-57). Academic Press. 2013.
- Mishra S, Edwards H, Hedderley D, Podd J, Monro J. Kiwifruit non-sugar components reduce glycaemic response to co-ingested cereal in humans. *Nutrients*. 2017;9(11):1195.
- Monash University. The Monash University Low FODMAP Diet for Apple iOS (Versión 1.5.1) [Software de aplicación para móvil]. Disponible en: <https://itunes.apple.com/au/app/monash-university-low-fodmap/id586149216?mt=8>. Consultado el 3 de septiembre de 2019.
- Schumann D, et al. Low fermentable, oligo-, di-, mono-saccharides and polyol diet in the treatment of irritable bowel syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Nutrition*. 2018;45:24-31.
- Sivakumaran S, Huffman L, Sivakumaran S, Drummond L. The nutritional composition of Zespri® SunGold Kiwifruit and Zespri® Sweet Green Kiwifruit. *Food Chemistry*. 2018;238:195-202.
- Wallace A, Eady S, Drummond L, Hedderley D, Ansell J, Geary R. A pilot randomized cross-over trial to examine the effect of Kiwifruit on satiety and measures of gastric comfort in healthy adult males. *Nutrients*. 2017;9(7):639.