

**KIWIS ZESPRI®**



**ALIMENTA LA VITALIDAD**

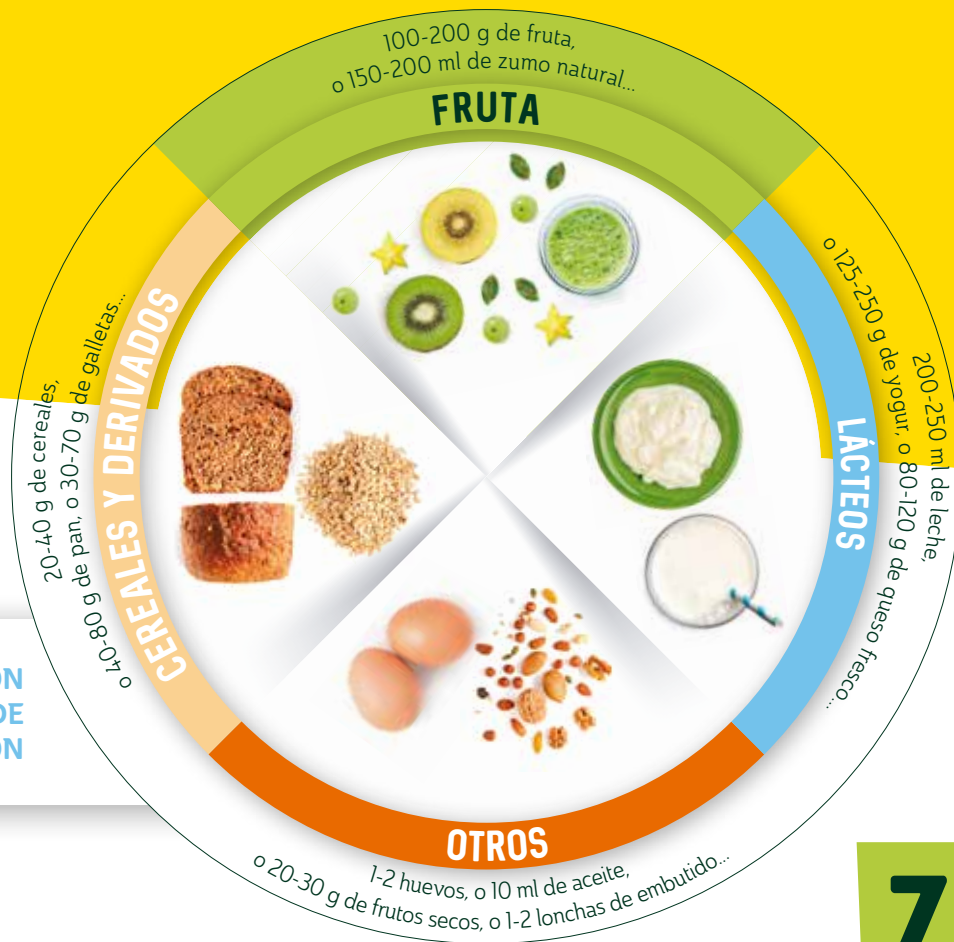
**DESDE PRIMERA**

**HORA DEL DÍA**



# DESAYUNO COMPLETO<sup>1</sup>

FUNDACIÓN  
ESPAÑOLA DE  
LA NUTRICIÓN



## RICO EN VITAMINA C<sup>3</sup>

- **↓ CANSANCIO Y FATIGA**
- **FUNCIÓN PSICOLÓGICA NORMAL**
- **↑ ABSORCIÓN DE HIERRO**
- **ACCIÓN ANTIOXIDANTE**

# ZESPRI ZESPRI



1. Estado de situación sobre el desayuno en España. FEN. 2018;  
2. [www.zespri.eu/espaciovitalidad/estudio-vitalidad-2018](http://www.zespri.eu/espaciovitalidad/estudio-vitalidad-2018);

# II ESTUDIO DE VITALIDAD ZESPRI®

SOBRE LOS HÁBITOS VITALES DE LOS ESPAÑOLES<sup>2</sup>

• **25%** NO TOMA NADA SÓLIDO ENTRE LA CENA Y LA COMIDA DEL DÍA SIGUIENTE



• EL **40%** SOLO CONSUME UN CAFÉ O UNA INFUSIÓN EN EL DESAYUNO



• SÓLO **8%** CONSUME HABITUALMENTE FRUTA EN EL DESAYUNO



## GREEN Y SUNGOLD



↓ **20%** SENSACIÓN DE HAMBRE<sup>4</sup>



APORTE CALÓRICO REDUCIDO<sup>3</sup>:  
**79-81** KCAL/100 G



BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO<sup>5</sup>: **48-51**

3. EU register of nutrition and health claims made on foods;

4. Kiwifruit Non-Sugar Components Reduce Glycaemic Response to Co-Ingested Cereal in Humans. Nutrients 2017, 9, 1195;

5. Kiwifruit, carbohydrate availability, and the glycemic response. Adv Food Nutr Res. 2013;68:257-71;

6. USDA National Database for Standard Reference. Release 28. 2016



**INFORMACIÓN NUTRICIONAL<sup>6</sup>**  
por 100 g

**ZESPRI  
GREEN**

**ZESPRI  
SUNGOLD**

<b>Energía (Kcal)</b>	81	79
<b>H. de carbono (g)</b>	14,7	15,8
<b>Azúcares totales (g)</b>	8,8	12,3
<b>Fibra (g)</b>	3	1,4
<b>Potasio (mg)</b>	300,6	315
<b>Vitamina C (mg)</b>	85,1	161,3
<b>Folatos (µg)</b>	38,2	30,6
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,86	1,42

[WWW.ZESPRI.EU/PROFESIONALES-SALUD](http://WWW.ZESPRI.EU/PROFESIONALES-SALUD)

SÍGUENOS EN    