

Dictamen positivo de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA):  
**“El consumo regular de kiwi verde (Actinidia deliciosa variedad Hayward) ayuda al mantenimiento de la defecación normal”**



### UN GRAN HITO

El kiwi verde es la primera fruta fresca que recibe una opinión positiva de la EFSA para una declaración de propiedades saludables\*.

Un recorrido de **más de 3 años hasta conseguir la opinión positiva** por parte de la EFSA



## Declaración de propiedad saludable del kiwi verde presentada por Zespri™ basada en:



La evidencia científica de que el kiwi verde (Actinidia deliciosa var. Hayward) **ayuda a la defecación normal**.



**6 estudios clínicos** en humanos de alta calidad respaldan esta declaración.

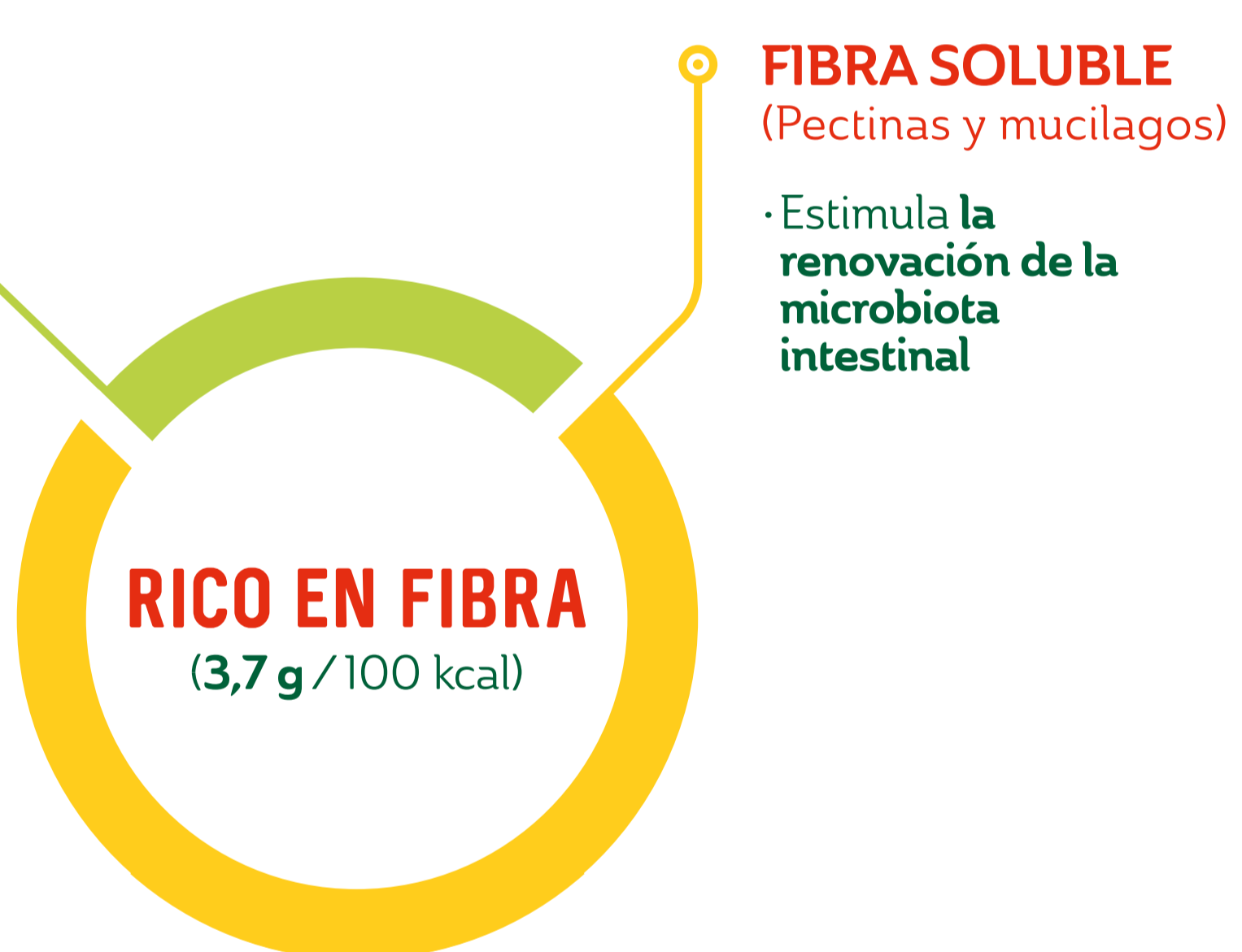


“Comer 2 kiwis verdes al día puede mantener la regularidad intestinal tanto en participantes “sanos” como en aquellos que sufren **estreñimiento**.”

## EL KIWI VERDE ES UNA FORMA NATURAL Y DELICIOSA DE MANTENER LA DEFECACIÓN NORMAL Y CUIDAR LA SALUD DIGESTIVA

Naturalmente alto en fibra soluble e insoluble en una proporción de aproximadamente 1:4

**FIBRA INSOLUBLE**  
(Celulosa, hemicelulosa y lignina)  
 ↑ **Consistencia y volumen de las heces**  
 · Facilita el **ritmo intestinal**



**FIBRA SOLUBLE**  
(Pectinas y mucilagos)  
 · Estimula la **renovación de la microbiota intestinal**

Además contiene una **combinación única de nutrientes con beneficios adicionales a la salud digestiva**

### EFFECTO PREBIÓTICO

Promueve el crecimiento de lactobacilos y bifidobacterias

### ACTINIDINA

Enzima exclusiva del kiwi que puede ayudar a la salud digestiva

### FOLATOS

38,2 µg por 100 g

### AGUA

83,5g/100 g

El consumo regular de kiwi verde entra dentro de las **directrices mundiales y nacionales sobre la importancia de comer frutas y verduras frescas a diario**.



- Comer al menos 400 g o 5 porciones de frutas y verduras al día\*.
- Incluir verduras en todas las comidas.
- Tentempies con frutas frescas y verduras crudas.
- Comer una selección variada.

\*2 kiwis verdes/día representan alrededor del 50% de la cantidad recomendada para alcanzar el beneficio digestivo.

\* La opinión positiva se aplica a todos los kiwis verdes (Actinidia deliciosa (var. Hayward)).

## Zespri™ demuestra de esta forma su compromiso con el fomento de la alimentación saludable, la divulgación e investigación científica

### Bibliografía:

1. EFSA (2021) ‘Green kiwifruit (lat. Actinidia deliciosa var. Hayward) and maintenance of normal defecation: evaluation of a health claim pursuant to Article 13(5) or Regulation (EC) No 1924/2006. Available at: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.2903/j.efsa.2021.6641>
2. Rush EC, Patel M, Plank LD and Ferguson LR, 2002. Kiwifruit promotes laxation in the elderly. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, 11, 164–168.
3. Wilkinson-Smith V, Dellschaft N, Ansell J, Hoard C, Marciari L, Gowland P and Spiller R, 2019. Mechanisms underlying effects of kiwifruit on normal intestinal function shown by MRI in healthy volunteers. Alimentary Pharmacology and Therapy.
4. Caballero N, Benslaiman B, Ansell J and Serra J, 2020. The effect of green kiwifruit on gas transit and tolerance in healthy humans. Neurogastroenterology and Motility, e13874.
5. Drummond L, Geary R, Barbara G and Fukudo S, 2020 (unpublished). The effect of Zespri green kiwifruit (Actinidia deliciosa var. Hayward) on gastrointestinal comfort and function. A randomised, single blind, positively controlled, cross-over clinical intervention study. Unpublished study report, 20th July 2020.
6. Chey SW, Chey WD, Jackson K and Eswaran S, 2021. Exploratory comparative effectiveness trial of green kiwifruit, psyllium, or prunes in US patients with chronic constipation. American Journal of Gastroenterology. <https://doi.org/10.14309/ajg.0000000000001149>
7. USDA (U.S. Department of Agriculture (USDA), 2019. FoodData Central. Disponible en: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/?query=kiwifruit>
8. EFSA (2021) ‘Green kiwifruit (lat. Actinidia deliciosa var. Hayward) and maintenance of normal defecation: evaluation of a health claim pursuant to Article 13(5) or Regulation (EC) No 1924/2006. Disponible en: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.2903/j.efsa.2021.6641>
9. Consejos prácticos para mantener una alimentación saludable. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>