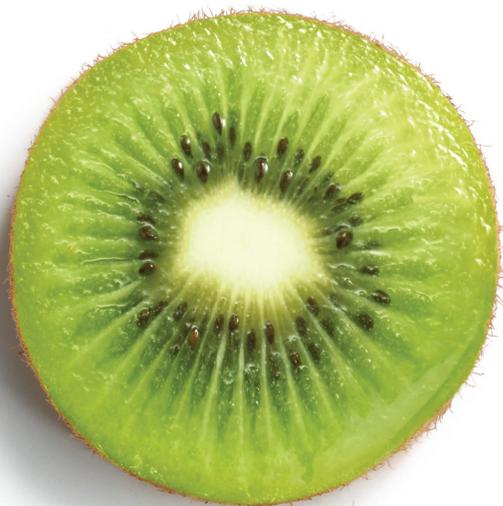
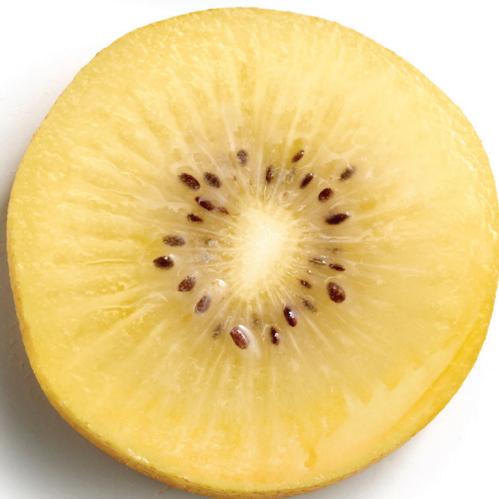
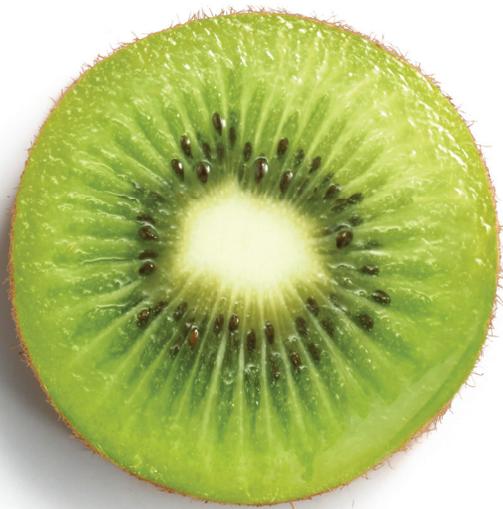


RESUMEN DE *Nutrición* & SALUD



TABLA DE CONTENIDOS



INTRODUCCIÓN4

LOS BENEFICIOS DEL KIWI5

BENEFICIOS PRINCIPALES PARA LA SALUD6

ADECUACIÓN/DENSIDAD NUTRICIONAL8

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL..... 10

- VITAMINA C
- FIBRA ALIMENTARIA
- ACTINIDINA
- FODMAP
- POTASIO
- ÁCIDO FÓLICO
- VITAMINA E
- POLIFENOLES/ANTIOXIDANTES

INVESTIGACIONES SOBRE NUTRICIÓN Y SALUD.....24

RESUMEN DE VITAMINA C..... 25

- INMUNIDAD
- VITALIDAD Y ENERGÍA
- SALUD CUTÁNEA

RESUMEN DE SALUD DIGESTIVA..... 29

- LAXACIÓN Y CONFORT
- DIGESTIÓN PROTEICA
- PREBIÓTICOS/MICROBIOTA
- SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE

RESUMEN DE SALUD METABÓLICA..... 41

- ÍNDICE GLUCÉMICO/RESPUESTA GLUCÉMICA
- DIABETES/PREDIABETES
- PRESIÓN SANGUÍNEA
- GESTIÓN DEL PESO

RESUMEN DE INVESTIGACIONES EMERGENTES 46

- EJE INTESTINO-CEREBRO

INTRODUCCIÓN

En Zespri creemos que la vida saludable debe buscarse desde un enfoque holístico y centrado en el bienestar. Ayudamos cada día a consumidores de todo el mundo a tomar decisiones hacia un estilo de vida más saludable. Para ello, les proporcionamos kiwis deliciosos y refrescantes con unos aportes nutricionales sin igual. Nos enorgullecemos de nuestras plantaciones y de sus frutos, por lo que siempre tenemos en mente nuestros kiwis y todo lo que pueden hacer por el bienestar de la gente, con el mejor sabor posible.

Seguimos invirtiendo en investigación sobre nutrición y salud para ayudar a generar nuevo conocimiento y mejorar la comprensión y concienciación acerca de los beneficios del kiwi para la salud humana en general. Zespri desarrolló un programa de investigación de primer orden sobre nutrición y salud gracias a su colaboración con el Riddet Institute. De esta alianza surgió en el 2008 el Scientific Advisory Board (SAB). El Riddet Institute es un centro de excelencia investigadora neozelandés de financiación pública que cuenta con un gran reconocimiento internacional. El objetivo principal del SAB es asegurar que los proyectos de investigación de Zespri sean supervisados de manera independiente por científicos experimentados y respetados en el ámbito de la salud nutricional. Se evalúa la idoneidad de los proyectos de acuerdo con la tendencia general de la Estrategia de Salud de Zespri y, además, el SAB revisa los protocolos científicos y garantiza que el proveedor investigador aporta el mejor equipo científico para el trabajo requerido. Los miembros del SAB han sido cuidadosamente seleccionados para cubrir el rango de actividades que desarrollan, con experiencias diversas que van de la dietética a la gastroenterología o la psicología.

Somos conscientes de la importancia de demostrar la eficacia científica de nuestros kiwis. Por lo tanto, en este dossier resumimos las investigaciones existentes y más actuales acerca de los beneficios nutricionales de esta fruta.

*La salud empieza en nuestro interior.
Por eso, desde Zespri queremos ayudar a
que la gente se sienta bien, de dentro afuera.*

The image features a white background with several slices of kiwi fruit. In the top left, there is a slice of yellow kiwi with black seeds. In the bottom left, there is a slice of green kiwi with black seeds. In the bottom right, there is another slice of yellow kiwi with black seeds. The background is decorated with abstract green shapes, including a large green shape in the top right and several smaller green shapes in the bottom right. The text "LOS BENEFICIOS DEL KIWI" is centered in the middle of the image in a bold, dark green font.

LOS BENEFICIOS DEL KIWI

LOS BENEFICIOS DEL KIWI

Beneficios principales para la salud

Los kiwis Zespri SunGold y Zespri Green contienen una gran cantidad de nutrientes y cualidades saludables que ayudan a que nuestros cuerpos den lo mejor de sí y a que mantengamos una buena salud general, en particular con respecto a:

- EL PODER DE LA VITAMINA C
- SALUD DIGESTIVA
- SALUD METABÓLICA

