

**KIWI ZESPRI™:**

# Vitamina C y salud

La vitamina C es un nutriente esencial para la salud, pero nuestros cuerpos no pueden fabricarla, por eso tenemos que obtenerla de la dieta. El kiwi Zespri™ es rico en vitamina C y una sola pieza al día puede cubrir las necesidades diarias.

85,1 MG DE VITAMINA C  
POR 100 G

161,3 MG DE VITAMINA C  
POR 100 G



**EL KIWI ZESPRI™ AUMENTA LA CANTIDAD DE VITAMINA C EN SANGRE, UN BUEN MARCADOR DE LOS NIVELES DE VITAMINA C.**

**Bibliografía:**

Bøhn SK, et al. Blood cell gene expression associated with cellular stress defence is modulated by antioxidant-rich food in a randomised controlled clinical trial of male smokers. *BMC Med.* 2010;8:54.

Bozonet SM, Carr AC, Pullar JM, Vissers MC. Enhanced human neutrophil vitamin C status, chemotaxis and oxidant generation following dietary supplementation with vitamin C-rich SunGold Kiwifruit. *Nutrients.* 2015;7:2574-88.

Petruk G, Del Giudice R, Rigano MM, Monti DM. Antioxidants from plants protect against skin photoaging. *Oxid Med Cell Longev.* 2018;14:54936.

Richardson DP, Ansell J, Drummond LN. The nutritional and health attributes of Kiwifruit: A review. *Eur J Nutr.* 2018;57(8):2659-2676.

Wilson R, Willis J, Gearry RB, et al. SunGold Kiwifruit supplementation of individuals with prediabetes alters gut microbiota and improves vitamin C status, anthropometric and clinical markers. *Nutrients.* 2018;10(7):895.

U.S. Department of Agriculture (USDA), Agricultural Research Service. *FoodData Central.* <https://fdc.nal.usda.gov/index.html>. Actualizado en marzo de 2019. Consultado el 16 de octubre de 2019.

## ¿QUÉ PUEDE HACER LA VITAMINA C POR EL CUERPO?

- Favorece el funcionamiento del sistema inmunitario
- Ayuda a producir energía
- Contribuye a normalizar las funciones psicológicas
- Interviene en la formación de tejidos y la cicatrización de heridas
- Antioxidante: protege las células y los tejidos (como el músculo) de los daños ocasionados por las funciones normales diarias



### VITALIDAD

- Contribuye al metabolismo energético normal.
- Contribuye a reducir el cansancio y la fatiga.

LA VITAMINA C ESTÁ IMPLICADA EN LAS FUNCIONES PSICOLÓGICAS NORMALES QUE AYUDAN A MEJORAR LOS NIVELES DE ENERGÍA.



### INMUNIDAD

Un fantástica fuente de la vitamina C antioxidante, importante para el funcionamiento normal del sistema inmunitario.

UN ESTUDIO RECIENTE HA PUESTO DE MANIFIESTO QUE COMER DOS ZESPRI™ SUNGOLD (161,3 MG DE VITAMINA C POR 100 G DE PARTE COMESTIBLE) AL DÍA DURANTE CUATRO SEMANAS:



Mejora las funciones de los neutrófilos, un tipo de glóbulos blancos implicados directamente en las funciones inmunitarias.



Esto se traduce probablemente en una mejora de la inmunidad.



### SALUD DE LA PIEL

El kiwi Zespri™ es una excelente fuente de vitaminas (p. ej., vitamina C) y de nutrientes de origen vegetal que la piel necesita para tener un buen aspecto.

FORMA COLÁGENO Y ELASTINA, ESENCIALES PARA MANTENER LA BUENA SALUD DE LA PIEL.