

NUTRIENTE	UNIDADES	ZESPRI™ GREEN Por 100g maduro y comestible	ZESPRI™ SUNGOLD™ Por 100g maduro y comestible
COMPOSICIÓN			
AGUA	g	82,2	81,5
ENERGÍA (NIP)*	kJ	220,0	224,0
	kcal	53,0	54,0
ENERGÍA (FSANZ, HC POR DIFERENCIA)**	kJ	281,0	301,0
	kcal	67,0	72,0
PROTEÍNAS	g	0,8	0,9
GRASAS	g	0,6	0,3
HIDRATOS DE CARBONO DISP. (AZÚCARES + ALMIDÓN)	g	9,8	11,1
FIBRA ALIMENTARIA	g	2,3	1,1
AZÚCARES	g	9,7	11,0
MINERALES			
CALCIO (CA)	mg	27,0	14,0
COBRE (CU)	mg	0,13	0,12
HIERRO (FE)	mg	0,2	0,19
MAGNESIO (MG)	mg	14,0	12,0
MANGANESO (MN)	µg	67,0	38,0
FÓSFORO (P)	mg	28,0	24,0
POTASIO (K)	mg	300,0	298,0
SELENIO (SE)	µg	0,3	0,6
SODIO (NA)	mg	1,0	1,0
ZINC (ZN)	mg	0,11	0,06
VITAMINAS			
ALFACAROTENO (AC)	µg	1,0	1,0
B1 – TIAMINA	mg	0,02	0,02
B2 – RIBOFLAVINA	mg	0,06	0,04
B3 – NIACINA	mg	0,41	0,47
B5 – ÁCIDO PANTOTÉNICO	mg	<1,0	0,12
B6 – PIRIDOXINA	mg	0,22	0,18
B9 – FOLATO	µg	73,0	82,0
B12 – COBALAMINA	µg	<0,2	0,08
BETACAROTENO (BC)	µg	26,0	20,0
COLINA	mg	<10,0	1,9
VITAMINA A (FSANZ** 1/6 BC Y 1/12 AC)	µg	4,0	3,0
VITAMINA A (FSANZ** 1/12 CAROTENOS)	µg	2,0	2,0
VITAMINA C	mg	88,0	152,0
VITAMINA E	mg	1,2	1,1
VITAMINA K	µg	15,0	7,0
OTROS			
LUTEÍNA + ZEAXANTINA	µg	138,0	23,0
ADECUACIÓN NUTRICIONAL (AN)	Sum %VD***	10,2	14,5
DENSIDAD NUTRICIONAL (DN)	AN por 100 kcal	15,2	20,1
ÍNDICE GLICÉMICO	IG	51,0	48,0

* NIP: Etiquetado nutricional (Australia y Nueva Zelanda)

** FSANZ: Food Standards Australia New Zealand

*** VD: Valor diario

REFERENCIAS

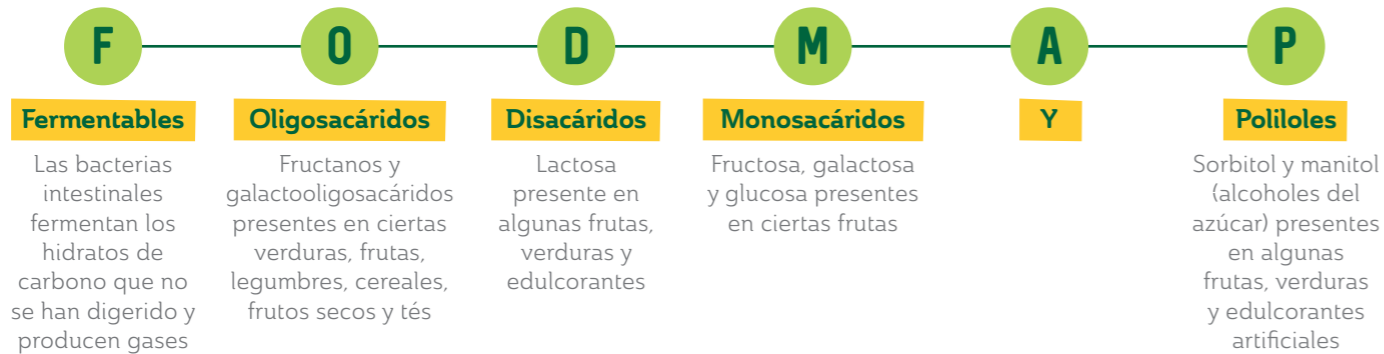
- Ong DK MS, Barrett JS, Shepherd SJ, Irving PM, Biesiekierski JR, Smith S, Gibson PR, Muir JG. Manipulation of dietary short chain carbohydrates alters the pattern of gas production and genesis of symptoms in irritable bowel syndrome. Journal of gastroenterology and hepatology. 2010;25(8):1366-73
- Murray K, Wilkinson-Smith V, Hoad C, Costigan C, Cox E, Lam C, et al. Differential effects of FODMAPs (fermentable oligo-, di-, mono-saccharides and polyols) on small and large intestinal contents in healthy subjects shown by MRI. Am J Gastroenterol. 2014;109(1):110-9.
- Corsetti M, Whorwell P. The global impact of IBS: Time to think about IBS-specific models of care? Therap Adv Gastroenterol. 2017;10(9):727
- Chey WD, Kurlander J, Eswaran S. Irritable bowel syndrome: A clinical review. JAMA. 2015;313(9):949-958.
- Bayer SB, Geary RB, Drummond LN. Putative mechanisms of kiwifruit on maintenance of normal gastrointestinal function. Crit Rev Food Sci Nutr. 2018;58(14):2432-2452.
- Eady SL, Wallace AJ, Butts CA, et al. The effect of 'Zesy002' kiwifruit (Actinidia chinensis var. chinensis) on gut health function: A randomised cross-over clinical trial. J Nutr Sci. 2019;8:e17.
- Chang CC, Lin YT, Lu YT, et al. Kiwifruit improves bowel function in patients with irritable bowel syndrome with constipation. Asia Pac J Clin Nutr. 2010;19:451-7.
- Ansell J, et al. Kiwifruit-derived supplements increase stool frequency in healthy adults: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. Nutr Res. 2015;35(5):401-408.
- Caballero N, Benslaiman B, Ansell J, Serra J. The effect of green kiwifruit on gas transit and tolerance in healthy humans. Neurogastroenterology & Motility. 2020;32.
- Monash University. <https://www.monashfodmap.com/about-fodmap-and-ibs/high-and-low-fodmap-foods/>. Accessed December 12, 2022.

DIETA FODMAP

La clave para una buena salud intestinal

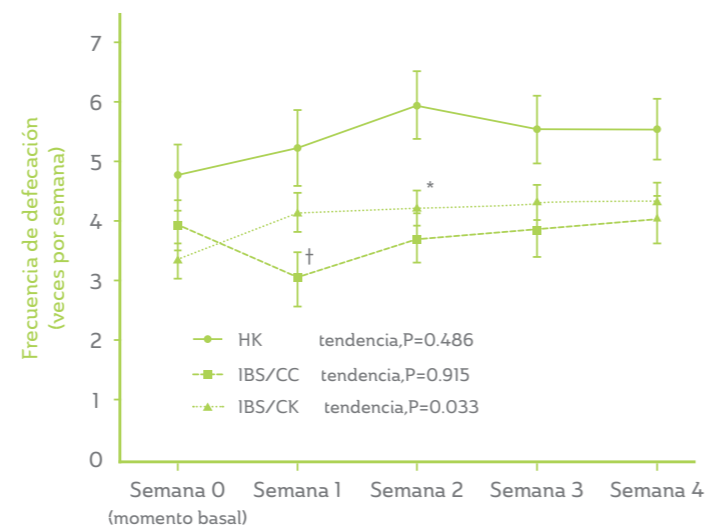
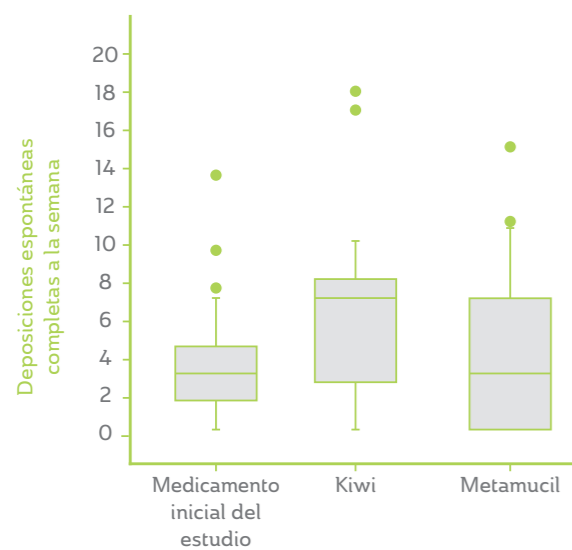
¿QUÉ SON LOS FODMAP?

FODMAP es un acrónimo para referirse a ciertos tipos de carbohidratos de cadena corta que el intestino delgado absorbe mal y pueden provocar síntomas gastrointestinales en sujetos susceptibles, como los que padecen el síndrome de intestino irritable (SII) ^(1,2).



Entre el 7 y el 21 % de la población mundial padece SII, que puede afectar negativamente a la calidad de vida del individuo ^(3,4).

LOS ESTUDIOS CLÍNICOS SOBRE LA INGESTA DIARIA DE KIWIZESPRI™ HAN DEMOSTRADO RESULTADOS FAVORABLES EN EL TRATAMIENTO DEL ESTREÑIMIENTO Y EL FOMENTO DE HÁBITOS INTESTINALES REGULARES EN UNA SERIE DE POBLACIONES ADULTAS, INCLUIDOS SUJETOS SANOS, ANCIANOS Y PACIENTES CON SII [5-9]



Cambios en la frecuencia de defecación en pacientes con síndrome de intestino irritable con estreñimiento (IBS/CK) y controles sanos (HK) que consumieron kiwi dos veces al día durante 4 semanas, y en pacientes con síndrome de intestino irritable con estreñimiento que tomaron un placebo durante 4 semanas (IBS/CC). Los datos se presentan como medias de mínimos cuadrados ± error estándar. * Indica una diferencia significativa entre el grupo HK y el grupo con IBS/CK según lo determinado por ANCOVA (p < 0,05) ⁽⁹⁾.

Deposiciones espontáneas completas a la semana en el periodo inicial y tras la intervención. Las líneas horizontales son medianas. Las cajas representan rangos intercuartílicos. Las líneas verticales representan intervalos. Los puntos son valores atípicos ⁽⁶⁾.

ALIMENTOS RICOS EN FODMAP VS. ALIMENTOS BAJOS EN FODMAP

CATEGORÍA DEL ALIMENTO	ALIMENTOS RICOS EN FODMAP	ALIMENTOS BAJOS EN FODMAP
VERDURAS	Alcachofa, espárrago, coliflor, ajo, guisantes verdes, puerro, champiñones, cebolla, guisantes tirabeques, cebolla y sales de ajo	Edamame, berenjena, judías verdes, bok choy, pimiento, zanahoria, cebollino, pepino, col rizada, lechuga, patata, espinacas, tomate, calabacín
FRUTAS	Manzanas, plátanos, zumo de manzana, cerezas, frutos secos, mango, nectarinas, melocotones, peras, ciruelas, sandía	Arándanos, melón cantalupo, uvas, melón dulce, kiwi Zespri*, naranjas, piña, frambuesas, fresas <small>*El kiwi Zespri está certificado como alimento bajo en FODMAP por la Monash University..</small>
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Suero lácteo, leche de vaca, nata, natillas, leche evaporada, helado, leche de soja, yogur	Leche de almendras, queso brie, queso cheddar, queso feta, leche sin lactosa, queso parmesano
PROTEÍNAS	Alubias cocidas, alubias negras, alubias de mantequilla, alubias blancas, alubias rojas	Carne de vacuno, atún enlatado, pollo, huevos, pescado, cerdo, tofu (duro), pequeñas raciones de garbanzos y lentejas enlatados y escurridos
SEMILLAS Y FRUTOS SECOS	Anacardos y pistachos	Semillas de chía, nueces de macadamia, cacahuets, pacanas, semillas de calabaza, semillas de sésamo, semillas de girasol, nueces
PAN Y CERALES	Productos que contengan trigo, centeno y cebada	Arroz integral, tortillas de maíz, avena, polenta, quinoa, pan de masa madre, arroz blanco
BEBIDAS CALIENTES	Té de manzanilla, té de hinojo, té oolong	Café, té verde, té negro, té de menta
AZÚCARES Y EDULCORANTES	Jarabe de maíz rico en fructosa y miel	Chocolate negro, sirope de arce, azúcar común

Ejemplos de alimentos que deben evitarse frente a alimentos que deben consumirse para seguir una dieta baja en FODMAP ⁽¹⁰⁾