



# FAEsaludable: EL KIWI

El kiwi esta denominado SUPER FRUTA: Se trata de una fruta pequeña, conocida por su color marrón como con pelos en el exterior y un verde brillante en su interior. Es originaria de un valle en China y luego fue llevada a Nueva Zelanda, donde se produce en cantidad elevada en la actualidad.

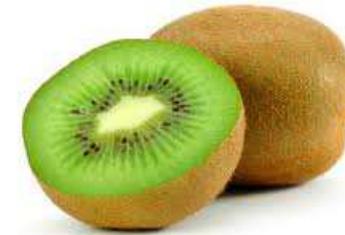
Se la denominó “kiwi” debido a su parecido con el pájaro homónimo, muy popular en Oceanía. Es una fruta más que deliciosa, cuyo sabor, indican los que saben, es una perfecta combinación entre el plátano, la fresa y la piña.

El kiwi interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

## NUTRIENTES DEL KIWI:

### Información Nutricional de los Kiwis (por 100g):

Fosfolina 7,70 mg., Grasas saturadas 0,10 g., Grasas monoinsaturadas 0,10 g., Grasas poliinsaturadas 0,40 g., Agua 87 g., Grasa 0,80 g., Calorías 51,80 kcal., Carbohidratos 9,12 g., Proteínas 1 g., Purinas 19 mg., Fibra insoluble 1,51 g., Fibra soluble 0,59 g., Fibra 2,12 g.



## PRINCIPALES COMPONENTES:

Contiene cerca de 20 nutrientes esenciales, incluyendo cinco veces la cantidad de vitamina C que una naranja, en una sola porción. Este potente fruto también es rico en vitamina A, K, E y B, potasio, cobre, ácido fólico y fibra. Los beneficios de salud que los kiwis proporcionan incluyen la protección contra varios tipos de cáncer, alivio potencial de la diverticulitis y el síndrome del intestino irritable, y apoyo para las madres embarazadas, y los fetos. Las semillas de kiwi son una excelente fuente de ácidos grasos omega-3, que, según los estudios pueden reducir la enfermedad cardíaca coronaria, el riesgo de derrame cerebral, y ayuda en la prevención de TDAH, autismo y otros problemas del desarrollo en los niños

. Una pieza de kiwi nos aporta más del 80% del requerimiento diario de vitamina C.

Además contiene Potasio, Magnesio, Yodo, Calcio, cobre, Fósforo, Hierro y Sodio.

**Se aconseja consumirlo por la mañana en del desayuno.**

**Coloque los kiwis en una bolsa de papel marrón durante cuatro a seis días para que maduren. Si los mantiene en una bolsa de papel con una manzana, un plátano, o una pera ayudará a acelerará el proceso de maduración aún más.**

## Beneficios del kiwi:

**Reduce el estrés y los nervios:** Debido a la gran cantidad de vitamina C, puede evitar el nerviosismo y la ansiedad. También es perfecto para reducir el estrés. Los médicos recomiendan comer un kiwi antes de una entrevista de trabajo o una reunión importante, para reducir la tensión.

**Disminuye el estreñimiento:** Al tratarse de una fruta repleta de fibra soluble, el kiwi ayuda en la digestión y mejora el tránsito intestinal, por lo que previene el estreñimiento. **Si se consume en el desayuno ayudará mucho más en este aspecto.** Se puede comer con otras frutas, yogur, kéfir o cereales a la mañana. Favorece la expulsión de heces.

**Sirve para adelgazar y eliminar la retención de líquidos:** Al tener un gran porcentaje de agua y un nivel calórico intermedio permite bajar de peso y sentirse más saciado. A su vez, no posee demasiado sodio, siendo perfecto para las dietas de adelgazamiento y para perder agua, sobre todo en el caso de embarazadas. El kiwi es muy diurético y no debe faltar en la alimentación de los que sufren de obesidad o sobrepeso. Es útil en casos de insuficiencia cardíaca o hepática.

**Ayuda a la digestión:** Como se dijo antes, el kiwi es muy digestivo y permite disgregar las proteínas de los alimentos, así como también evitar la indigestión, la gastritis y los gases. La presencia de estas proteínas permiten combinar esta fruta con leche o gelatina.

**Mejora la circulación de la sangre:** Al contener vitamina E y ácidos grasos Omega 3 y 6, el kiwi fluidifica la sangre, mejorando el estado general de las arterias. Esto evita la formación de trombos o coágulos en los vasos sanguíneos. Esta fruta sirve para proteger contra trombosis, angina de pecho, derrames cerebrales e infartos. Y como si esto fuera poco, el kiwi y su fibra, permiten reducir los niveles de colesterol en sangre.

**Mejora los huesos:** Esto incluye cualquier elemento óseo del cuerpo, es decir, también los dientes. Esta propiedad es debido a los minerales presentes en el kiwi, los cuáles son cobre, magnesio y potasio. Una pieza de la fruta cubre el 10% de las necesidades básicas de los tres. **Permiten mejorar el desarrollo de los huesos y también el funcionamiento de los nervios, músculos y órganos.**

**Favorece el sistema inmunitario:** Esto significa evitar los resfriados y subir las defensas, debido a la gran cantidad de ácido fólico presente en el kiwi, sumado a la vitamina C. **Permiten ambos nutrientes producir más glóbulos rojos y blancos,** así como también anticuerpos, que funcionan como barrera de las enfermedades producidas por virus.

**Combate la anemia:** También debido a la vitamina C, que aumenta la absorción del hierro de lo que consumimos. **Se aconseja comer kiwis en los pacientes con anemia ferropénica para acelerar la recuperación.**

**Filtra los rayos solares:** Si eres una persona muy sensible a los rayos UV, no dudes en comer kiwi. La luteína que contiene (también presente en la acelga, los brócolis y las espinacas) actúa como un filtro de protección natural para tu piel. Gracias a su contenido en vitamina C, favorece la formación de **colágeno**. Además el kiwi ayuda a cuidar nuestra vista y retrasa la aparición de **enfermedades degenerativas** como cataratas, regular el azúcar en sangre, recomendado para personas con **hipertensión**, interviene de manera muy activa en la defensa contra las enfermedades infecciosas, como la gripe y los resfriados, ideal para combatir los estados de fatiga psicofísica.



### Curiosidades:

- En el caso de la vitamina C, cuenta con 98 mg por cada 100 gramos, **teniendo más que las naranjas y los limones(casi el doble).**
- Sólo es superado este valor por las guayabas y las grosellas
- Su contenido de vitamina K también es impresionante - mejor conocido por ayudar a la coagulación de sangre y proporcionar un valor diario de 89%.
- El cobre en el kiwi es especialmente bueno para los niños, apoya el desarrollo saludable en los infantes, especialmente en las áreas de crecimiento óseo y el desarrollo cerebral, y también para la formación de glóbulos rojos sanos y generar inmunidad contra las enfermedades.
- Se aconseja en las personas fumadoras o que beben mucho alcohol**