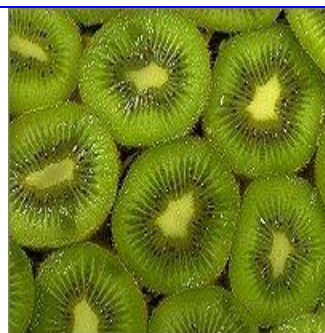


Por tu salud...

El kiwi, una fruta con buen corazón



El kiwi es originario de China, donde crece naturalmente en las colinas de China oriental y a los pies del Himalaya y con tanta abundancia que pasó a llamarse la perla del Himalaya.

Allí se lo conoce con el nombre Yang-Tao siendo el nombre científico de la planta *Actinidia Chinensis* que en el idioma griego quiere decir “rayo”, atribuido a un profesor de botánica inglés en el año 1850. Este nombre tiene relación con las semillas del kiwi porque están dispuestas en forma radial.

El cultivo de este fruto se extendió a diversos países cuyos climas permitían su cosecha pero en realidad la nación que más predomina y se destaca en su cultivo tanto en cantidad como en calidad, es Nueva Zelanda.

Allí se le da el nombre de kiwi, nombre que es copiado de un ave pequeña que habita estas regiones y que se asemeja mucho al fruto.

El kiwi es una de las pocas frutas que se mantiene verde incluso estando madura a diferencia de otras frutas, que pierden este color durante la maduración. El color verde se debe a su contenido en pigmentos de la familia de las xantofilas, entre las que destaca la luteína: se trata de un pigmento de origen natural (carotenoide) que al igual que en el huevo y otras frutas y verduras (espinacas, brócoli, acelgas), actúa como un **filtro de las radiaciones solares**.

Defiende a la vista frente a algunos de los efectos dañinos del sol, y actúa como un **antioxidante**, que protege la vista del daño producido por el efecto de los radicales libres implicados en el enveje-

cimiento y desarrollo de enfermedades degenerativas.

Numerosos estudios científicos relacionan la luteína con la **prevención del cáncer**, enfermedades cardíacas y degeneración macular relacionada con la edad y cataratas, ambas causas importantes de ceguera

El kiwi contiene una enzima, llamada **actinidina**, que facilita la digestión, al igual que la papaína contenida en la papaya o la bromelina en la piña. La actinidina, además, se considera responsable del sabor amargo que aparece cuando se mezclan los productos lácteos con kiwi.

Según un estudio de la Oslo University Hospital (Noruega) el consumo habitual de kiwis podría reducir la tensión arterial y por tanto beneficiaría al sistema cardiovascular. Es un protector de las arterias y los capilares, colaborando también en mantenerlas elásticas.

Propiedades nutricionales

El kiwi es fruta con un alto contenido en agua y fibra, pero sobre todo destaca por su elevado contenido en vitamina C y E.

- **Energía y macronutrientes.** El kiwi es poco calórico, unas 54 kcal por cada 100 gramos de fruta. Aporta una cantidad moderada de hidratos de carbono en forma de azúcares (12%), un 1% de proteínas y 0,5% de grasa.

- **Fibra.** Proporciona cantidades muy importantes de fibra soluble, que ayuda a normalizar los niveles de colesterol y facilita el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento.



Ser azul es promover la salud en el trabajo.

Por tu salud...

El kiwi, una fruta con buen corazón



- **Vitaminas.** El kiwi es una excelente fuente de vitamina C. (94 mg/100 gr). **Un solo kiwi cubre de sobra las necesidades diarias de esta vitamina** tanto para un adulto como para un niño. La vitamina C ayuda en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos también, favorece la absorción del hierro ingerido a través de otros alimentos

También es rico en **vitamina E** y **ácido fólico**, llegando a cubrir un 9% y un 20% de las necesidades diarias de estas vitaminas, respectivamente.

De esta manera, el kiwi **refuerza el sistema inmunitario**, que defiende al organismo, previene de posibles infecciones (resfriados y gripes, entre otros), y **favorece la absorción del hierro** (por su riqueza en vitamina C).

También **protege a las células del proceso de envejecimiento** (por su contenido en vitaminas C y E) y **ayuda a prevenir malformaciones fetales** (por su destacado contenido en ácido fólico) por lo cual resulta muy recomendable en mujeres embarazadas.

Contiene **ácido propeolítico**, que ayuda a mejorar la circulación de la sangre y a combatir el colesterol malo.

- **Minerales.** Entre su contenido mineral, destaca el **potasio** (314 mg por cada 100 gramos de kiwi), el **magnesio** (27 mg/100 gr), y, en menor cantidad el **cobre**. Un solo kiwi aporta el 10% de las necesidades diarias de magnesio.

- El potasio, oligoelemento fundamental en el metabolismo celular, estimula y fortalece al organismo otorgándole elasticidad y movimiento al cuerpo ayudándonos a mantenernos ágiles.

- El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.
- Cuenta además con **hierro, fósforo, calcio, y cromo** que juega un papel muy importante en enfermedades cardíacas, diabetes y obesidad.

El kiwi es por tanto una saludable opción para que sea una de las 5 raciones entre frutas y hortalizas recomendadas.

Variedades

Existen más de 400 variedades de kiwi, de las cuales destacan dos:

- Hayward: Es la variedad más conocida y solicitada en los mercados. Presenta un tamaño que puede llegar hasta los 100 gramos y un exquisito sabor e inmejorable calidad.

- Gold: es una variedad de reciente aparición que está en el mercado desde el verano de 2000. Exteriormente es muy parecida al kiwi normal pero su piel, de color oro oscuro, no está recubierta por ningún tipo de pelusa. Su pulpa ofrece un atractivo color amarillo y su sabor es dulce, con un ligero toque cítrico, y el aroma recuerda a una mezcla de mango, melocotón y melón.

Fuente:<http://www.solovegetales.com/ver-articulo.php?id=36#ixzz1h4xLhmSC>

<http://frutas.consumer.es/documentos/tropicales/kiwi/intro.php>
Puleva Salud:
http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID_CATEGORIA=102367&RUTA=1-2-45-90-102367



Ser azul es promover la salud en el trabajo.