

## Zespri Green y Zespri SunGold, dos variedades de kiwi que aportan nutrientes esenciales para nuestra salud

Incluir frutas y verduras en nuestra dieta diaria es fundamental para disfrutar de un óptimo funcionamiento de nuestro organismo. Un ejemplo de ello son los kiwis Zespri que, en cualquiera de sus dos variedades **Zespri Green** y **Zespri SunGold**, destacan por sus beneficios para la salud.

A photograph of a whole Zespri Green kiwi fruit and a sliced kiwi showing its green flesh and black seeds. The kiwi is surrounded by a splash of green liquid, suggesting freshness and juice.

De pulpa color verde e intenso sabor con un refrescante toque ácido, **Zespri Green** contribuye al bienestar digestivo por su alto contenido en fibra (3 gramos por cada 100 gramos de kiwi), así como por la actinidina, una enzima que solo se encuentra en los kiwis y que actúa facilitando la digestión de las proteínas que contienen otros alimentos, como la carne o la leche.

De hecho, consumir tres kiwis verdes al día puede contribuir a mejorar el estreñimiento, según un reciente estudio científico realizado en España, ya que su ingesta regular no solo aumenta la frecuencia de ir al baño, sino que facilita las evacuaciones. Las conclusiones de este estudio, denominado 'Mejora del estreñimiento funcional con la ingesta de kiwi en una población mediterránea', han sido publicadas en la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética.

Cabe señalar, además, que **Zespri Green** es rico en vitamina C (85,1 mg por cada 100 gramos) y antioxidantes. Todo ello con un aporte calórico de apenas 81 kcal por cada 100 gramos, por lo que es perfecto para incluir en regímenes de adelgazamiento.

Por su parte, la variedad **Zespri SunGold**, de pulpa amarilla muy jugosa y sabor más dulce con un toque tropical, cuenta entre sus propiedades con una cantidad muy elevada de vitamina C. Para ser exactos, contiene 161,3 mg por cada 100 gramos de kiwi, es decir, tres veces más que la misma cantidad de naranja.

Así, tomando un solo kiwi **Zespri SunGold** al día obtenemos toda la vitamina C que necesitamos para toda la jornada. Esto adquiere especial relevancia si tenemos en cuenta que el organismo no es capaz de almacenar este tipo de vitamina tan importante para reforzar el sistema inmunológico, reducir el cansancio y la fatiga y proteger las células del estrés oxidativo.

Además, **Zespri SunGold** es fuente natural de fibra, potasio y ácido fólico, con un bajo aporte en calorías: 79 kcal por 100 gramos.

