



100 gramos de kiwi aportan:

55 calorías

0,5 gramos de grasas

13 gramos de hidratos de carbono

1 gramo de proteínas

37 miligramos de calcio

200 miligramos de vitamina C

0,9 miligramos de hierro

1,10 miligramos de fibra dietética

KIWI

- ✓ Una de las principales propiedades del kiwi es las altas cantidades de vitamina C y E. Esta fruta contiene más vitamina C que las naranjas o limones. Estas vitaminas son antioxidantes, por lo que nos ayudan a mantener las células jóvenes y sanas. También puede usarse para mitigar los síntomas del resfriado y contribuir a la curación.
- ✓ El kiwi es una fruta poco calórica, aporta unas 54 kcal por cada 100 g de fruta. lo que la hace muy recomendable en dietas de adelgazamiento.
- ✓ Los kiwis también son beneficiosos para quienes sufren el problema de retención de líquidos por su alto contenido en agua que junto con cantidades considerables de potasio, ayudan a eliminar líquidos y evitar así este problema.
- ✓ Debido a su alto contenido en fibra el kiwi resulta beneficioso para la regulación y mejora del tránsito intestinal, evitando el estreñimiento.
- ✓ La enzima actidina, que contiene el Kiwi favorece la digestión, por lo que su consumo resultará beneficioso para evitar indigestiones o la formación de gases.
- ✓ Esta fruta es muy recomendable para las personas que sufren de hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón, debido a la abundancia en potasio y bajo aporte de sodio.