

## Beneficios del kiwi y sus propiedades

10 nov 2022

*El kiwi es una de las frutas más inconfundibles por su sabor, forma, color, cáscara y capacidad para ayudar a la salud digestiva. Pero esto no es todo. Vamos a desvelar algunos de los beneficios menos conocidos del kiwi, para que te animes a incluirlos en tu dieta diaria.*

### Vitaminas y minerales del kiwi

Detrás del kiwi se esconden nada más y nada menos que 16 vitaminas, cifra digna de convertirla en la fruta más nutritiva del grupo.

Su aporte principal es la vitamina C, concretamente unos 93 mg por cada 100 g, estaríamos hablando de casi el doble de aporte de vitamina C que las fresas, las famosas naranjas o los [limones](#) [ /shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00003.xml ], que tienen una cantidad de 53 mg por cada 100 g.

También destaca su contenido en vitamina K, asumiendo el número 1 del ranquin entre todas las frutas con 40 mg por cada 100 g. Muy por detrás están las ciruelas con 26 mg, los aguacates, las peras, las moras y los arándanos.

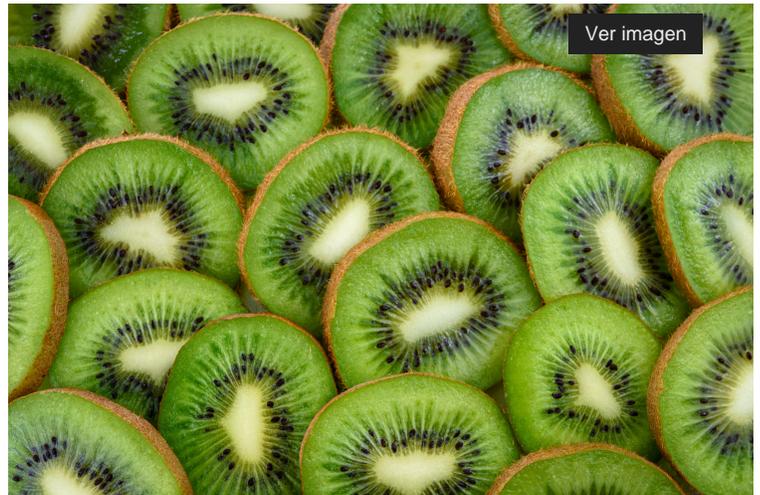
El kiwi en su composición presenta además folatos, vitamina A, E, B, niacina y luteína.

### 10 beneficios del kiwi

El consumo regular de kiwi, sea en ayunas o no, tiene muchos [efectos beneficiosos para la salud](#) [ /shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00002.xml ], incluso es capaz de prevenir algunas enfermedades. El hecho de comerte un kiwi en ayunas es, principalmente, para introducirle al cuerpo todos los nutrientes necesarios para afrontar el día con energía.

#### 1. Protege el sistema inmunológico

El elevado contenido en vitamina C y ácido fólico ayudan a crear anticuerpos para subir las defensas y evitar los resfriados u otros virus.



## 2. Mejora el tránsito intestinal

Gracias al aporte de fibra soluble e insoluble que contiene, el kiwi es capaz de ayudar a la digestión gracias a su efecto prebiótico que suaviza el tránsito intestinal.

## 3. Aumenta el bienestar psicológico

El elevado contenido en vitaminas, sobre todo vitamina C, contribuye a la formación de la adrenalina, disminuyendo así la fatiga y el estrés.

## 4. Mejora la defensa antioxidante

El kiwi es una fruta rica en antioxidantes, perfecta para prevenir el envejecimiento de la piel y otras enfermedades de envejecimiento celular.

## 5. Alto contenido en vitamina C

A pesar de que la naranja se lleva la fama de la vitamina C, realmente es el kiwi el que contiene más vitamina C por cada 100 g. Cabe destacar también que la concentración de vitamina C en el kiwi es mayor que en el cítrico debido al poco volumen de la piel.

## 6. Buena fuente de potasio

Junto con el plátano, el kiwi también es una fuente de potasio que le sigue muy de cerca, entre una fruta y otra estaríamos hablando de una diferencia de 46 mg por cada 100 g.

## 7. Rico en fibra

El beneficio más conocido del kiwi es que previene el estreñimiento o, en mayor medida, ayuda a ir de forma regular al baño gracias a su elevada cantidad de fibra soluble.

## 8. Contiene 16 vitaminas y minerales

El kiwi es una de las frutas más completas a nivel nutritivo porque está compuesta de 16 vitaminas y minerales. Entre ellas encontramos la vitamina C, K, potasio, ácido fólico y fibra.

## 9. Bajo índice glucémico

Entre las múltiples propiedades del kiwi es capaz también de regular el azúcar en sangre, debido a su alto contenido en fibra que ralentiza la absorción de glucosa.

## 10. Fuente natural de ácido fólico

El kiwi contiene unos 32 mg por cada 100 g de ácido fólico, por lo que se convierte en una buena opción para tomarlo y ayudar al cuerpo a construir nuevas células. Como fruta, sería la mejor opción para las embarazadas para el correcto desarrollo del feto.

Además, el kiwi es perfecto para aquellas personas más perezosas a la hora de prepararse el desayuno, ya que tan solo necesitarán la ayuda de una cucharilla.

## ¿Cuántas calorías tiene un kiwi?

El kiwi es una de las frutas más nutritivas que existen gracias a su contenido de vitaminas y minerales, donde destaca el potasio, el fósforo, el calcio, el magnesio y el sodio por encima del hierro, zinc, cobre, manganeso y selenio, correlativamente. Comprobamos entonces que el kiwi es un fruto con un alto valor nutricional tanto a nivel vitamínico como de nutrientes, perfecto para todas las edades y dietas.

En su composición nutricional también cabe mencionar que un 85% del kiwi es agua, un 10% hidratos de carbono y un 2% fibra.

## Kiwi propiedades y contraindicaciones

El consumo de kiwi dentro de una dieta equilibrada trae múltiples beneficios gracias a su composición nutricional. Su bajo contenido calórico, su gran aporte en vitamina C, E, ácido fólico y fibra, entre otras sustancias vitamínicas y antioxidantes, hacen del kiwi una fruta con efectos positivos sobre la salud digestiva, la función inmunitaria, las infecciones respiratorias, el estado de ánimo y la defensa antioxidante.

Aunque hasta ahora el kiwi parezca la superfruta, debemos tener cuidado con algunas contraindicaciones, sobre todo con los síntomas más comunes de alergia como molestias orales, urticaria de contacto o la anafilaxia, que sería la sintomatología más grave.

Otra de las contraindicaciones del kiwi sería para aquellas personas con episodios de migraña, donde lo mejor sería reducir su consumo, para evitar la liberación de histamina endógena, ya que la acumulación de esta sustancia en el organismo es la que puede provocar estas cefaleas o migrañas.

## ¿Qué diferencia hay entre el kiwi verde y el amarillo?

Aunque ambos sean kiwis, el kiwi verde y el kiwi amarillo son diferentes, no solo a nivel visual o de sabor, sino también en la composición nutricional.

Las diferencias más evidentes son los colores: uno verde y otro amarillo como su nombre indica, y la piel: el kiwi verde tiene la piel más rugosa, dura y con pelusilla y el kiwi amarillo tiene una piel más fina.

En cuanto al sabor, el kiwi amarillo suele ser más dulce que el verde y con un sabor más tropical, por el contrario, el kiwi verde tiene ese punto agridulce.

Nutricionalmente, también existen algunas diferencias. El cambio más significativo es el nivel de vitamina C, mucho mayor en el kiwi amarillo, y el nivel de calcio, en este caso, mucho mayor el verde. Por otro lado, con una diferencia pequeña, el kiwi amarillo presenta un porcentaje mayor de azúcares totales, folatos y potasio, y un porcentaje menor en fibra, vitamina A, K, hierro, magnesio y fósforo.

El kiwi forma parte de la lista de las frutas de temporada de marzo, así que puedes aprovechar este mes para comprar kiwi e [introducirlo en tu dieta](#) [ /shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00017.xml ].



## FRUTAS Y HORTALIZAS, LA CLAVE DE SALUD PARA EL CONSUMIDOR DEL FUTURO [

/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00017.xml ]

La clave de una buena salud está en conseguir el equilibrio entre una buena alimentación y la práctica de actividad física.