



Es muy recomendable para embarazadas: su alto contenido en ácido fólico previene las malformaciones en el feto.



El kiwi, UN SUPERALIMENTO

Muchas veces, pecamos de relegar a esta fruta a un segundo plano, y eso que es rica en vitaminas C y E, ácido fólico, fibra, potasio, magnesio, luteína... ¡Un básico en tu dieta!

por ALEJANDRA IZQUIERDO

Según un estudio publicado en el *Journal of the American College of Nutrition* (en 2013), el kiwi es la fruta más completa: su cantidad de vitaminas y minerales la convierte en la más nutritiva de todas, por delante de la papaya, el mango y la naranja. ¡Y sólo aporta 55 kcal! Todo un superalimento si tenemos en cuenta, además, que el Instituto de Investigación Rowett (Escocia, 2001) demostró que **ingerir una sola pieza diaria puede proteger contra el tipo de daño genético que provoca el cáncer** y, además, reducir los daños ya producidos.

VITAMINAS ANTIFATIGA

Su mayor virtud es su alto contenido en vitaminas, sobre todo de vitaminas C (98 mg, ¡casi el doble que una naranja!, que cubren de sobra las necesidades diarias de un adulto) y E. Éstas son potentes **antioxidantes, esenciales para la protección de los huesos**, los dientes, los tejidos oculares, el sistema circulatorio y el inmunológico, y previenen las infecciones y el envejecimiento de la piel. Además, combaten el estrés y la fatiga. Y aún hay más, porque el kiwi también posee ácido fólico, que ayuda en la producción de glóbulos rojos (**reduce el riesgo de anemias y problemas cardiovasculares**) y previene malformaciones en el feto.

ENSALADA DE VERANO

Comiendo sólo un kiwi al día, tu cuerpo respirará salud, y además en verano... ¡da gusto! Inventa nuevas maneras de comerlo, como esta ensalada de salmón ahumado y frutas. Mezcla lechuga con varias frutas: kiwi, piña, nectarina o melocotón, mango, pepitas de granada... A tu gusto. Aliña con una vinagreta muy suave.



REGULA EL TRÁNSITO INTESTINAL

Los kiwis son alimentos muy ricos en fibra, tanto soluble como insoluble. La primera ralentiza la absorción de los azúcares por parte del intestino, por lo que ayuda a mantener estables los niveles de glucosa (ideal para diabéticos) y reduce el colesterol. La segunda tiene un efecto laxante, por lo que favorece el tránsito intestinal y reduce el estreñimiento. Además, **es la única fruta con actinidina, una enzima que ayuda a digerir las proteínas**. Es decir, es clave para evitar digestiones pesadas, gases...

PLUS DE MINERALES Y LUTEÍNA

Tiene grandes dosis de magnesio y de potasio (más que el plátano). Su alto contenido en éste (y bajo en sodio) es muy positivo para personas que sufren hipertensión arterial o problemas cardiovasculares. Según un estudio de la Universidad de Oslo (2012), **tomar diariamente esta fruta mejora la salud del corazón y reduce la presión arterial**. Esta fruta es, además, ideal para personas activas, pues estos minerales regulan los impulsos nerviosos y cardíacos y actúan en la relajación de la musculatura, mejorando el rendimiento físico, como demostró en 2002 un estudio publicado en el *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, realizado a deportistas. El magnesio, además, es importante en la formación y el mantenimiento de dientes y huesos. Por último, el kiwi **contiene luteína, un pigmento que actúa como filtro de las radiaciones solares**, protegiendo nuestra vista de los efectos dañinos del sol.

Es ideal para... ¡todo el mundo! Aun que especialmente para **deportistas y embarazadas, personas con defensas bajas** o que sufren estreñimiento, hipertensión, anemia, diabetes o estrés. Y, por supuesto, si estás haciendo dieta es el aliado perfecto. ■

La experta

“PREVIENE LA ANEMIA”

“El kiwi es muy rico en ácido fólico o vitamina B9 (su contenido está próximo al del huevo y es muy superior al de la carne o al de la leche), por lo que se aconseja frente a la anemia. Su componente principal es el agua, y **es bajo en calorías dado su escaso contenido en hidratos de carbono** (unas 55 kcal/100 g). Además, tiene vitamina E, así que es un potente antioxidante que nos ayuda a envejecer más lentamente, a protegernos de enfermedades como el cáncer y a **mejorar la absorción del hierro** (fundamental también frente a la anemia). Por otra parte, **con 1 kiwi al día cubrimos prácticamente la dosis diaria recomendada de vitamina C** de un adulto”.

Dra. María Teresa Barahona
EXPERTA EN
NUTRICIÓN
(MARIATERESA
BARAHONA.
COM).

