



Debe su nombre a un pájaro (Apteryx) de Nueva Zelanda.



EL KIWI



Historia:

Se remonta miles de años atrás en China, donde crecían de forma silvestre. Fue hace aproximadamente 300 años cuando los chinos empezaron a cultivar esta fruta. A principios de 1900, la semilla del kiwi fue llevada a Nueva Zelanda y allí se desarrollaron técnicas para producir el kiwi de ahora.

Rico en fibra insoluble → recomendable en caso de estreñimiento.

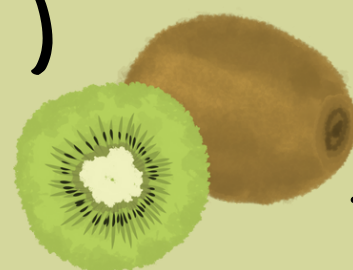
COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

por 100g de porción comestible*

Calorías:	52Kcal
Grasa:	0,5g
Proteína:	1,1g
Hidratos de carbono:	10,6g
Fibra:	1,9g
Vitamina C:	59mg
Agua:	86%

*Extraídos de la base de datos BEDCA

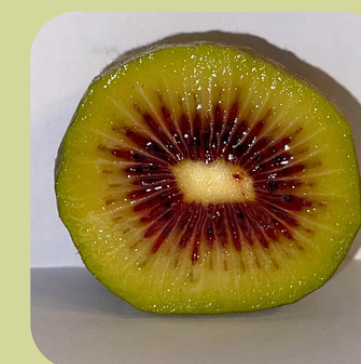
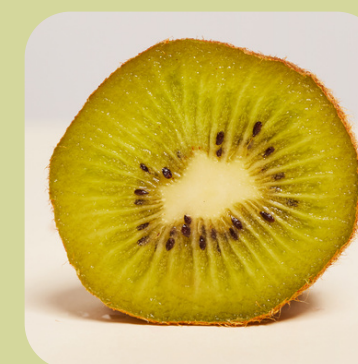
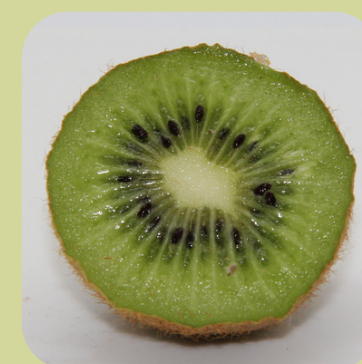
Beneficios:



Rico en vitamina C y otras vitaminas y minerales → fortalece el sistema inmunitario, actúa como antioxidante, combate los altos niveles de colesterol y mejora la calidad de la piel.

Variedades más comunes:

- *Actinidia deliciosa* (variedad verde)
- *Actinidia chinensis* (variedad amarilla y variedad roja)



Estacionalidad:

Esta fruta, al madurar en invierno, aparece en el mercado a partir de octubre y se mantiene en perfectas condiciones hasta mayo. Sin embargo, otras variedades como el kiwi procedente de Nueva Zelanda, también pueden consumirse desde finales de mayo hasta principios de noviembre.

