



# El poder del kiwi

Este exótico fruto tiene algo más que su delicioso sabor para ofrecerte.

AGENCIAS  
Ciudad de México

El kiwi tiene un sabor ácido, similar al de las fresas, y una gran cantidad de nutrientes. Distintas investigaciones encontraron que sería más rico en potasio que las bananas, en vitamina E baja en grasas que el aguacate, en luteína que las espinacas y una excelente fuente de fibra dietética. De este coctel de propiedades se pueden obtener ciertos beneficios:

**ANTIOXIDANTE**

Cuando se habla de vitamina C, por lo general se piensa en la naranja y el limón, sin embargo, el kiwi tiene casi dos veces más cantidad que cualquier cítrico. Una porción contiene más del 100% de la ingesta diaria recomendada de vitamina C, convirtiéndolo en una poderosa opción antioxidante para combatir a los radicales libres, moléculas dañinas que afectan las estructuras celulares.

**FORTALECE EL SISTEMA INMUNE**

Cuando las defensas están bajas se puedes ser más susceptible a ser atacado por alguna enfermedad, co-

mo un resfriado. El consumo regular de kiwi podría ayudarte a potenciar el sistema inmune gracias a que contiene ácido fólico y vitamina C, nutrientes claves para la producción de glóbulos rojos y blancos, así como de anticuerpos que defienden al organismo de los microbios e infecciones.

**GUARDIÁN DEL CORAZÓN**

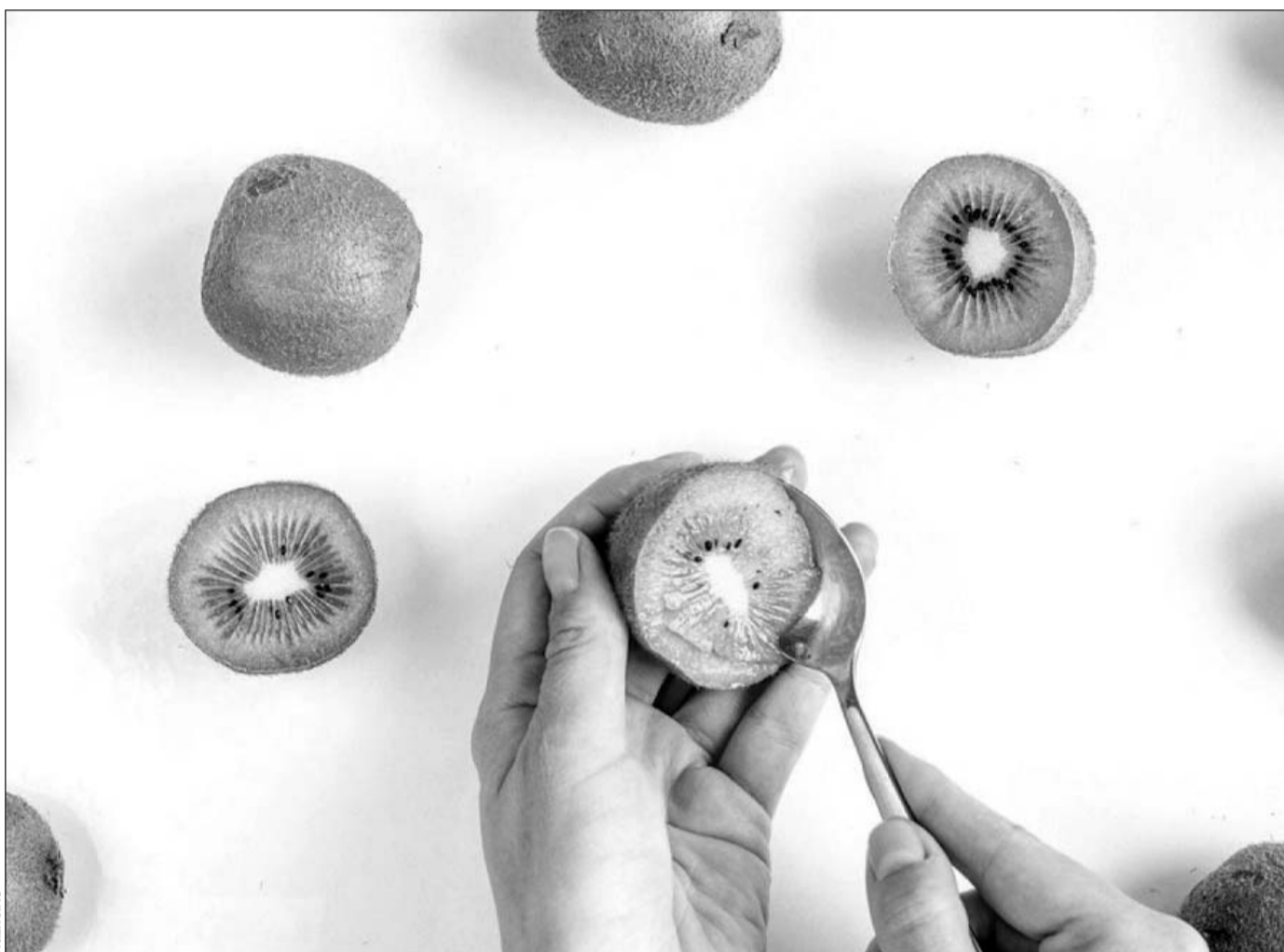
Diferentes investigaciones encontraron que el rico contenido del kiwi en polifenoles, vitamina C y E, y potasio ayudaría a mantener una buena salud cardiovascular. Esto sería posible gracias a que reducirían la formación de coágulos y triglicéridos en la sangre. Para ello, prueba consumir entre una y dos unidades diarias.

**COMBATE LA HIPERTENSIÓN**

Muchos estudios señalan que el consumo regular de kiwi podría beneficiar diferentes órganos, como el corazón, cerebro, riñones u ojos, debido a que reduciría los niveles de presión arterial. Sin embargo, se desconoce la causa exacta de este vínculo, aunque la mayoría de la evidencia señala como responsable a la luteína y su acción antioxidante.

**AYUDA A LA DIGESTIÓN**

Es una excelente fuente de fibra dietética, tanto soluble como insoluble, ideal para mejorar el tránsito intesti-



En los últimos años diferentes investigaciones lo vincularon con muchas bondades para la salud.

nal. Además, contiene actinidina, una enzima que ayudaría a estimular el proceso digestivo y asimilar de forma más rápida y eficaz las proteínas contenidas en otros alimentos.

**ADIÓS ESTREÑIMIENTO**

Si sufres de estreñimiento o constipación intestinal, incluir kiwi en el desayuno podría ser un excelente remedio para acabar con las

molestias. Su consumo se asoció con un aumento en el número y frecuencia de las deposiciones en pacientes con síndrome de intestino irritable y problemas de estreñimiento. A la vez, su alto contenido en fibra actúa como un laxante que no irrita el intestino.

**BAJAR DE PESO**

Debido a que es bajo en calorías, grasas y carbohidra-

tos, y posee una buena cantidad de fibra, el kiwi incrementaría la sensación de saciedad y favorecería el control del peso. Además, es rico en vitamina C, compuestos con el que al cuerpo le resulta más fácil quemar grasa, gracias a que estimula la función de una sustancia llamada la carnitina.

**CUIDADO DE LA PIEL**

Su poder antioxidante pue-

de retrasar los efectos del envejecimiento, incluyendo los cambios en el grosor de la piel, elasticidad y firmeza. Además, la vitamina C que contiene es clave para la producción de colágeno, la proteína que da a nuestra piel su estructura y la mantiene firme y saludable. También es rico en vitamina E, que ayuda a disminuir las líneas faciales y combatir las arrugas.

## AMIGAS



Amigas durante una despedida de soltera realizada en el 2009 en el Club Campestre.

**Celsa Impresos**  
La Buena Impresión del Norte

www.celsaimpresos.com.mx

Impresión **OFFSET** y **DIGITAL**  
de **GRAN** Variedad de productos

Teléfonos: **(618) 813.7080**  
**01 800 00 CELSA (23572)**

EMPRESA CON CERTIFICACIÓN

- Maquila de placas, impresión y acabados.
- Envíos foráneos
- Logística de distribución
- Encarte en las ediciones de El Siglo de Torreón y de El Siglo de Durango al 50% del costo original.