

Kiwi

Kiwi fruit

Actinidia chinensis



Es el fruto de la *actinidia*, planta trepadora de la familia de las *actinidiáceas*. El kiwi es una baya con forma de elipse y cubierta de una piel repleta de vellosidades. Su piel es de color marrón oscuro, y encierra una pulpa verde y jugosa, de sabor ácido muy agradable.

La historia del kiwi se remonta miles de años atrás a China, donde crecían en forma silvestre. En este país, es más conocido como *yang-tao*, que significa «fruta del río Yang». Fue hace aproximadamente 300 años, cuando los chinos empezaron a cultivar esta fruta. Y a principios de 1900, la semilla del kiwi fue llevada a Nueva Zelanda. Allí se desarrollaron técnicas para producir el kiwi de ahora: un fruto grande y de mejor sabor, que fue rebautizado con este nombre, puesto que tiene cierto parecido con el ave emblemática de este país —conocida con este mismo nombre—. A mediados de los 40, el Kiwi comenzó a ingresar en el mercado mundial como una especialidad gourmet. La popularidad de los kiwis entre los agricultores fue creciendo, y en 1960 comenzaron a cultivarse en California.

Algunas de las variedades más importantes son: **Kaquiara II** y **MG-6**, de agradable sabor y pulpa verde esmeralda y, en España, la variedad **Actinidia**, deliciosa, procedente de la **Hayward**. Otras variedades menos importantes por el pequeño tamaño de sus frutos son: **Monty**, **Abbot**, **Bruno**, **Kramer**, **Blake**, **Tomuri** y **Matua**.

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.

Porción comestible

86 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Vitamina C.

Valoración nutricional

El kiwi aporta una cantidad moderada de hidratos de carbono en forma de azúcares. También contiene fibra, fundamentalmente de tipo insoluble que lo convierte en un alimento recomendable en caso de estreñimiento.

En cuanto a la composición vitamínica cabe destacar la elevada cantidad de vitamina C. Con el consumo de un kiwi de tamaño medio, se cubre el 85% de las ingestas diarias recomendadas para este nutriente. Además del ácido ascórbico, están presentes otras vitaminas y minerales en este alimento, aunque en proporciones muy inferiores. Es posible que los supuestos efectos beneficiosos para la salud de este alimento estén relacionados con sus propiedades antioxidantes, atribuibles no sólo a

la vitamina C sino también a la existencia de otras sustancias bioactivas, que evitan el daño en el ADN, inducido por el peróxido de hidrógeno; previniendo así el desarrollo de algunas enfermedades como el cáncer. En cualquier caso, tomar kiwi fortalece el sistema inmunitario, actúa como antioxidante, combate los altos niveles de colesterol y mejora la calidad de la piel.

El kiwi, contiene además actidina, una enzima similar a la papaína (de la papaya), que favorece la digestión; y miosmina, un alcaloide del tabaco, del que algunos estudios han sugerido que puede tener un papel beneficioso en el adenocarcinoma esofágico.

Por último, en la piel del kiwi inmaduro se han aislado fitoalexinas triterpénicas como el ácido actinídico. Las fitoalexinas son sustancias producidas por las plantas como consecuencia del ataque de microorganismos, que exhiben una alta actividad antibiótica contra patógenos de las plantas.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	55	47	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,1	0,9	54	41
Lípidos totales (g)	0,5	0,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
ω -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	10,6	9,1	375-413	288-316
Fibra (g)	1,9	1,6	>35	>25
Agua (g)	85,9	73,9	2.500	2.000
Calcio (mg)	25	21,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,3	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	15	12,9	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,1	15	15
Sodio (mg)	4	3,4	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	290	249	3.500	3.500
Fósforo (mg)	35	30,1	700	700
Selenio (μg)	0,6	0,5	70	55
Tiamina (mg)	0,01	0,01	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,03	0,03	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,6	0,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,15	0,13	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	59	50,7	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	3	2,6	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (KIWI). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.