**PROCEDENCIA DEL KIWI**

 **El kiwi (Actinidia deliciosa), llamado en principio "yang-tao" es originario de China, aunque en 1906 los misioneros españoles lo llevaron a Nueva Zelanda, donde se convirtió en todo un símbolo nacional llegando incluso a adoptar el nombre de un ave no voladora autóctona de la isla.**

 **Desde Nueva Zelanda, posteriormente se extendió su cultivo a otras latitudes, llegando a países como Italia, Francia, Grecia y España, principales países productores en Europa.**

**BENEFICIOS QUE APORTA EL KIWI**

 **Los kiwis de producción ecológica, a diferencia de los convencionales, tienen una cantidad mayor de polifenoles, mayor actividad antioxidante, mayores niveles de vitamina C y de otros minerales. Los científicos que realizaron el estudio atribuyeron estas diferencias al hecho de que las frutas ecológicas tienen que sobrevivir a los insectos en ausencia de pesticidas. Se cree que una mayor capacidad antioxidante es una reacción natural al estrés.**

 **ES rico en vitaminas: Posee un elevado contenido de vitamina C (el doble que una naranja). Cien gramos de su pulpa aporta más de 100 miligramos de vitamina C siendo cubiertas las necesidades diarias de un adulto con la ingesta de un kiwi al día. Estos aportes son excelentes para individuos que tienen sus defensas bajas ayudándolas a prevenir resfriados y gripes. vitaminas del** [grupo B](http://www.bedri.es/Libreta_de_apuntes/V/VI/Vitaminas_del_grupo_B.htm)**, entre ellas el** [ácido fólico](http://www.bedri.es/Libreta_de_apuntes/A/AC/Acido_folico.htm)**. Su riqueza en** [ácido fólico](http://www.bedri.es/Libreta_de_apuntes/A/AC/Acido_folico.htm) **confiere al kiwi la propiedad de mejorar o prevenir anemias y reducir el riesgo cardiovascular y de espina bífida. También contiene la apreciada vitamina E por su gran efecto antioxidante** que **protege a las células del proceso de envejecimiento.**

 **ES rico en minerales como hierro, fósforo, calcio, magnesio y el cromo que juega un papel muy importante en enfermedades cardíacas, diabetes y obesidad. Gracias a los aportes que este fruto realiza de vitaminas y sales minerales, colabora en el buen funcionamiento del sistema nervioso y circulatorio. Actuando además en la formación de huesos y dientes y en la elaboración de proteínas.**

 **También aporta potasio, oligoelemento fundamental en el metabolismo celular que estimula y fortalece al organismo otorgándole elasticidad y movimiento al cuerpo ayudándonos a mantenernos ágiles. La cantidad de potasio que aporta el kiwi se iguala al de la banana (que es la fruta que más lo contiene).**

 **ES rico en agua y fibra, que junto a las semillas favorecen el tránsito intestinal, evitando así el estreñimiento. Este aporte además de eliminar residuos del organismo previene las formaciones de tumores.**

 **Es diurético y un colaborador de las personas hipertensas ayudando a controlar su presión. Es un protector de las arterias y los capilares, colaborando también en mantenerlas elásticas. Contiene el ácido llamado propeolítico, que ayuda a mejorar la circulación de la sangre y a combatir el colesterol malo. Tiene una enzima llamada actinidina que ayuda a digerir las proteínas.**

 **aporta muy pocas calorías, cualidad muy buena para quienes deben seguir un régimen para adelgazar, y es además un fruto muy sabroso.**

**RECOMENDACIONES PARA EL CONSUMO DEL KIWI**

 **El kiwi Es un fruto de invierno, siendo ésta una ventaja al permitirle mantenerse en buen estado durante más tiempo.**

 **A la hora de la compra, si se busca calidad, se debe atender a su consistencia, que sea firme, y a su piel, sin manchas ni marcas fruto de golpes o una mala manipulación.**

 **Es habitual comprar los kiwis todavía verdes porque el kiwi es una fruta que sigue su proceso de maduración después de ser recogida del árbol sin pérdida de sus cualidades.**

 **Para acelerar su maduración se pueden meter en una bolsa de plástico junto con manzanas, peras o plátanos, ya que estas frutas desprenden etileno, un gas que ayuda a acelerar el proceso de maduración.**

 **Si por el contrario se quieren mantener verdes, lo mejor es guardarlos en el frigorífico o en un lugar fresco y oscuro, llegándose a mantener en buen estado durante varias semanas.**

 **Se debe consumir cuando está maduro para disfrutar de todas sus propiedades. Un kiwi maduro es aquel que cede cuando se presiona suavemente y despide un suave aroma.**

 **EL KIWI EN ASTURIAS**

 **El kiwi asturiano es uno de los más apreciados en el mercado Europeo debido a las buenas condiciones climáticas y de suelo que tiene.**

 **España es el principal consumidor de kiwi per cápita del mundo aunque produce aproximadamente sólo un 10% de su consumo nacional.**

****