

EL KIWI, ESE PEQUEÑO PELUDO LLENO DE SABOR Y SALUD

Por cada
100 gramos

colesterol

0,0
mg

fósforo

35
mg

hidratos de
carbono

10,6
g.

potasio

290
mg

calorías

51,3
kcal



A

mantes y de-tractores. Hay quienes lo incluyen como un placer en su día a día y quienes lo detestan. Mejor lo primero, pero para los segundos es importante saber que hay muchas formas de consumirlo y merece la pena porque es una fruta que solo aporta unas 54 calorías –si es de tamaño medio–, un gramo de proteína, 0,4 de grasa, un buen aporte de fibra y el mismo azúcar que la piña. Todo ello hace que el kiwi sea perfecto para controlar el peso y para las personas que sufren estreñimiento o tienen alto colesterol.

Para muchos es casi una pócima milagrosa y muy hidratante para facilitar su tránsito intestinal. Un beneficio que se debe a una enzima que disuelve las proteínas y ayuda a la digestión. Además de ser unas de las frutas con mayor concentración de vitamina C, es rico en luteína, un compuesto fitoquímico que reduce el riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas, degeneración macular y cataratas.

Pese a su atractivo interior, el exterior resulta desagrada-

ble, especialmente el verde por sus pelillos –el amarillo es más dulce, liso y con sabor algo alimonado, cuestión de gustos–; además, al pelarlo el jugo invade las manos, algo molesto también. Cuando están verdes, ‘cosen’ la boca y son imposibles de consumir, y cuando se han pasado, tampoco sirven para gran cosa. No obstante, pueden pelarse, trocearse y lavarse las manos para comerlos o cortarlos por la mi-

dad y consumirlos con una cuchara como si la piel fuera un cuenco. Y buscar su punto adecuado de madurez.

Si están verdes, basta con dejarlos a temperatura ambiente dentro de una bolsa de papel con otras frutas como plátano o manzana que ayudan a madurar; luego requieren un consumo rápido.

El kiwi mejora cualquier macedonia, es sabroso en zumos y batidos –especialmen-

te realizados con yogur o kéfir–, y aporta un gran sabor a una ensalada, especialmente si se combina con anchoas –un contraste el salado con el ácido para disfrute del paladar–; pero también con atún o sardinitas de lata. Mermeladas y dulces, bizcochos y gelatinas... además de ese peculiar sabor cítrico aportan color y dibujo. Su contribución decorativa es indiscutible. Hay que evitar hornearlo, salvo que forme parte de la masa, y aporta un toque sabroso y cítrico a los cócteles de marisco, especialmente los de gambas o langostinos.

Y aunque se mete en el mismo cajón que a las frutas exóticas, no lo es. Nada de calor, sino climas fríos y húmedos como el de Galicia, uno de los principales productores en España. Muy lejos, no obstante, del gran mercado chino. Los kiwis llegaron a un supermercado español por primera vez en 1982 y se vendían a un considerable precio equivalente ahora a un euro la pieza.

Fue precisamente a un gallego, Manuel Fernández de Sousa, propietario de Pescanova, quien introdujo su cultivo y comercialización en España y lo hizo en su tierra natal con verdadero éxito.

CURIOSIDADES

EL NOMBRE EN MAORÍ DE UN PÁJARO QUE NO VUELA

Hay dos versiones sobre el origen del kiwi. La de que proviene de Nueva Zelanda y últimamente parece más aceptada la d su origen chino, donde empezó a cultivarse a principios del pasado siglo. El Asia se lo conoce como grosella de la China, porque en realidad es una gran baya. El nombre de kiwi, un término maorí, le llegó por su parecido –pequeño, marrón y peludo– con el pájaro del mismo nombre, que es además todo un símbolo en el país. Este género está compuesto por cinco especies endémicas de Nueva Zelanda y son aves no voladoras pequeñas, aproximadamente del tamaño de una gallina. Una misionera británica lo llevaría a Nueva Zelanda y, en 1950, se empezaría a exportar bajo el nombre de ‘uva espina china’.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN
DE ENDOCRINOLOGÍA
Y NUTRICIÓN. FACULTAD
DE MEDICINA
DE VALLADOLID

UNA FRUTA JOVEN PERO ILUSTRE



DANIEL DE LUIS

CATEDRÁTICO DE
ENDOCRINOLOGÍA Y
NUTRICIÓN DE LA UVA

El kiwi (*Actinidia deliciosa*) ha extendido su consumo por todo el planeta gracias a su sabor y valor nutricional. Ha llegado desde Nueva Zelanda para quedarse. Realmente el kiwi tiene su origen en los bosques del río Changjiang, al noreste de China.

Desde el punto de vista nutricional, tiene un importante contenido en agua, casi el 85%, con un aporte bajo de calorías (50 calorías por 100 gramos), apenas 10 gramos de hidratos de carbono y 10 gramos de azúcares (glucosa, fructosa o xilitol), siendo estos macronutrientes su principal constituyente. El aporte de proteínas es mínimo, entorno a un gramo por 100 gramos y el de grasas casi nulo, solo de 0,5 gramos por 100 gramos. Es curioso pero sus semillas son fuente de ácidos grasos omega 3, buenos para nuestro corazón. Es muy importante el aporte de fibra, alcanzando casi los dos gramos por 100. Esta fibra se distribuye, la mitad en forma de fibra soluble, que regula los niveles de colesterol, triglicéridos y azúcar en la sangre, y la otra mitad de insoluble que previene el estreñimiento. Con respecto a los minerales, el que predomina es el potasio 290 mg por 100 gramos, y en menor cantidad fósforo, magnesio y calcio.

Dentro de las vitaminas, la de mayor presencia es la vitamina C (60 mg por 100 gramos, como las fresas), hasta representar la toma de 100 gramos de kiwi, el 100% de las necesidades diarias de vitamina C. Esta vitamina es un potente antioxidante y ayuda a la formación de colágeno. Otras vitaminas con un contenido interesante son los carotenos y la vitamina E, que intervienen en procesos antioxidantes.

El kiwi es un postre recomendable tras una comida copiosa porque contiene actinidina, que ayuda a digerir las proteínas, lo que evita la pesadez y la formación de gases. Por tanto, es una fruta con elevado potencial antioxidante, rico en fibra soluble e insoluble, y que ha venido desde las antípodas para quedarse en nuestra dieta.



ANA SANTIAGO