



El Kiwi: Un Tesoro de la Naturaleza

Guía Expositiva sobre sus propiedades y múltiples beneficios

¿Qué es el Kiwi y su Valor Nutricional?



Definición

Es una fruta tropical de pulpa verde o amarilla, con un sabor único ácido-dulce y pequeñas semillas negras comestibles. Destaca por ser bajo en calorías y altamente saludable.



Composición

Contiene un perfil nutricional excepcional: Vitaminas C, K, E, Ácido fólico, Fibra, Potasio, Antioxidantes y Agua. Es uno de los alimentos más completos del reino vegetal.

12 Beneficios para tu Salud



Protección y Defensas

Fortalece el sistema inmune, cuida el corazón y mejora la absorción de hierro.



Digestión y Bienestar

Mejora el tránsito intestinal, facilita la digestión y ayuda a controlar el peso.



Salud Integral

Favorece la salud ocular, ósea y del sistema nervioso.



Equilibrio Metabólico

Controla el azúcar en sangre, reduce la fatiga y mantiene la piel sana.



En Resumen

"El kiwi es una fruta muy completa que aporta múltiples beneficios al cuerpo, ayudando a mantener una buena salud general cuando se consume con regularidad."



Image Sources



https://images.stockcake.com/public/0/c/4/0c4ae46c-6603-40ab-9812-7f21e6cfb214_large/vibrant-kiwi-line-stockcake.jpg

Source: [stockcake.com](https://images.stockcake.com/public/0/c/4/0c4ae46c-6603-40ab-9812-7f21e6cfb214_large/vibrant-kiwi-line-stockcake.jpg)



https://static.vecteezy.com/system/resources/previews/069/094/485/non_2x/fresh-sliced-kiwi-fruit-in-wooden-bowl-with-whole-kiwis-on-rustic-table-for-healthy-tropical-snack-side-view-photo.jpg

Source: [www.vecteezy.com](https://static.vecteezy.com/system/resources/previews/069/094/485/non_2x/fresh-sliced-kiwi-fruit-in-wooden-bowl-with-whole-kiwis-on-rustic-table-for-healthy-tropical-snack-side-view-photo.jpg)