



**KIWI EN AYUNAS | Descubre cómo cambiará tu cuerpo si comes un kiwi en ayunas cada día**

## **Descripción**

El kiwi es una de las frutas más recomendadas por los expertos si quieres evitar el estreñimiento y adelgazar. Esto se debe al alto contenido de fibra en cada una de estas piezas de fruta, lo que las hace saciantes y bajas en calorías. En cuanto a los valores nutricionales, también hay que destacar el alto contenido en vitamina C y ácido fólico, por lo que su ingesta en invierno es muy recomendable para proteger al organismo de los resfriados. Además, tiene muchas otras propiedades. Descubre qué sucede en tu cuerpo cuando comes un kiwi todos los días.



## **La fruta más exótica del mundo: es sabrosa y adelgazante**

### **Los beneficios de comer un kiwi todos los días**

Comer un kiwi todos los días tiene muchos beneficios. A continuación resumimos algunos de los más conocidos.

Los beneficios de comer un kiwi todos los días. pixabay

#### **Ayuda con la pérdida de peso.**

El kiwi es una fruta baja en calorías (61 por cada 100 gramos) que aporta mucha energía y fibra al organismo, por lo que es ideal para dietas de control de peso.



## Las mejores frutas para adelgazar y barriga

### Evita el estreñimiento

La fibra soluble e insoluble que cada kiwi aporta a tu dieta mejorará tu sistema digestivo y evitará el estreñimiento.

El kiwi es una de las frutas más utilizadas para hacer batidos verdes para bajar de peso. pixabay

### Mejora el aspecto de la piel

El consumo diario de este alimento te ayudará a mejorar el aspecto de tu piel. Y resulta que consumirlo aumenta el colágeno de tu piel y reduce los signos de la edad.



## ¿Qué pasa en tu cuerpo si comes una naranja todos los días?

### **combatir la caída del cabello**

Las vitaminas (C y E) y los minerales (potasio, magnesio y zinc) que contiene el kiwi son perfectos contra la caída del cabello y, además, ayudan a que crezca más fuerte y sano.

Comer un kiwi al día es muy beneficioso para tu organismo. pixabay

### **fortalece tus huesos**

Los kiwis también contienen calcio y fósforo, por lo que ayudan a fortalecer los huesos y ayudan a prevenir la osteoporosis.



## **Las mejores frutas para comer a media mañana y adelgazar casi sin darte cuenta**

### **Mejora el humor**

Comer un kiwi todos los días te hará más feliz. Y esta fruta contiene serotonina, la hormona de la felicidad, por lo que comerla regularmente mejorará tu estado de ánimo.

Comer kiwis en ayunas es genial para adelgazar pixabay

### **Protege tu sistema inmunológico**

La gran cantidad de vitamina C que se encuentra en cada pieza de kiwi aumentará su inmunidad y fortalecerá su cuerpo para combatir los ataques virales externos. En invierno, es perfecto para prevenir catarros y catarros.

## El mejor momento del día para comer kiwi

Para evitar el estreñimiento, el mejor momento para tomar kiwi es por la mañana en ayunas. Lo ideal es que nada más despertarte tomes un trozo de esta fruta y lo acompañes con un vaso de agua.

### Fecha de creación

abril 2023