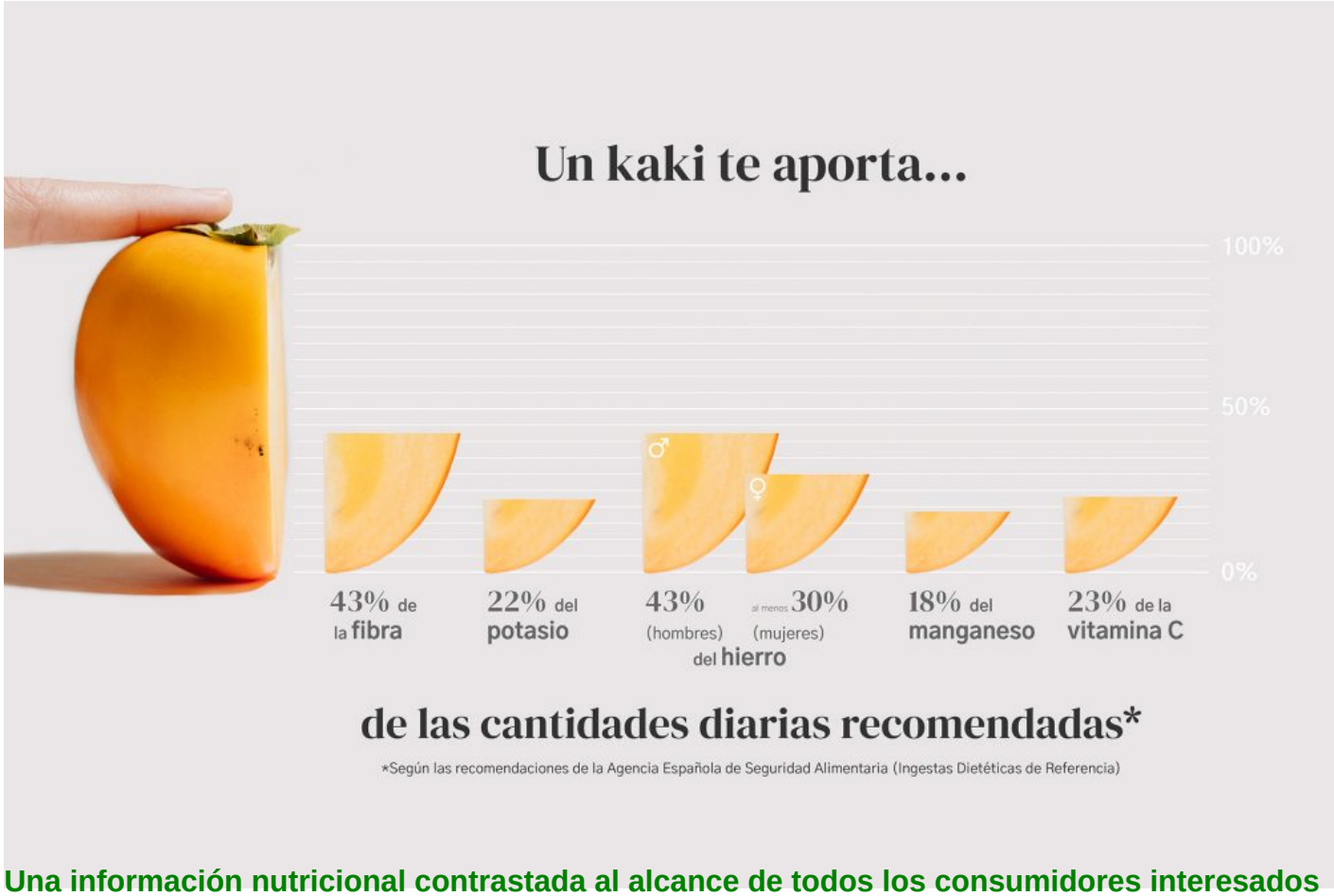
¿Qué aporta a tu salud un kaki Persimon?



Una información nutricional contrastada al alcance de todos los consumidores interesados en unos hábitos de vida saludables.

A lo largo de los últimos años, la **Denominación de Origen Protegida Ribera del Xúquer** ha puesto en marcha diferentes estudios y análisis para poder elaborar un perfil nutricional del **Persimon**, el Kaki de la variedad Rojo Brillante que se cultiva en esta región y que ha sido merecedor del reconocimiento a su calidad por parte de la Unión Europea.

Este esfuerzo responde a la voluntad de ofrecer al consumidor información contrastada y ajustada a las **normativas en vigor** en cuanto a mensajes relacionados con los beneficios y bondades de los productos alimentarios. En toda la Unión Europea están regulada la posibilidad de mencionar la presencia de nutrientes en función de su cantidad. La información ubicada en la web de Persimon sobre el *Diospyros kaki L.* se ajusta a la normativa europea que regula los contenidos y las declaraciones de valor nutricional.

Aliado de una vida saludable

Las frutas y verduras son un pilar indiscutible en una dieta equilibrada. Por esa razón, la **Organización Mundial de la Salud** recomienda que su consumo no baje de los 400 gramos diarios. En general, las frutas son unas aliadas a la hora de proporcionarle a nuestro organismo las vitaminas, minerales y fibra que necesita para un buen funcionamiento.

Los trabajos realizados por la **Universidad Complutense de Madrid** y su grupo de investigación **ALIMNOVA**, entre los años 2018 y 2020, nos permite establecer que el **Kaki Persimon®** es **fuente de fibra** y, además, presenta en su composición compuestos bioactivos como **vitamina C, hierro, manganeso, potasio** y **sustancias carotenoides**. El **licopeno** es el elemento principal de los **carotenoides** que se encuentran en esta fruta, origen de su coloración naranja-rojiza e interesante por su **potencial antioxidante**. El Persimon® posee un contenido mínimo tanto de **grasas** y de **sodio,** unas características comunes a todas las frutas. El azúcar que presenta forma parte de la fruta de manera natural. Esto no supone un riesgo para la salud, ya que en conjunto es un alimento que nos aporta gran cantidad de nutrientes.

Información Nutricional del Kaki Persimon®

https://persimon.eu/informacion-nutricional/

El Persimon® que podemos encontrar en los puntos de venta de toda España cuando está en temporada, entre los meses de octubre a enero, es un aliado a la hora de llevar un estilo de vida saludable.

- Es una fruta que se puede llevar a cualquier lugar.
- Ofrece saciedad debido al contenido en fibra y agua.
- Válido para cualquier momento del día.
- Contribuye al consumo de más de 400 g de frutas y verduras al día según recomendaciones de la OMS.
- Ayuda a hidratarnos, ya que tiene un contenido en agua alrededor del 82%.
- Su contenido en fibra contribuye a cumplir nuestras necesidades diarias de este nutriente.