



PROPIEDADES NUTRICIONALES Y MEDICINALES DEL KUMQUAT

Información nutricional

Cantidad por 100 g	Cantidad	Unidades
Agua	80,8	g
Energía	71	kcal
Proteínas	1,88	g
Total de lípidos (grasas)	0,86	g
Hidratos de carbono, por diferencia	15,9	g
Fibra dietética total	6,5	g
Calcio (Ca)	62	mg
Hierro (Fe)	0,86	mg
Fósforo (P)	19	mg

Potasio (K)	186	mg
Magnesio (Mg)	20	mg
Sodio (Na)	10	mg
Zinc (Zn)	0,17	mg
Manganeso (Mn)	0,14	mg
Ácido ascórbico (vitamina C)	43,9	mg
Tiamina (vitamina B1)	0,04	mg
Riboflavina (vitamina B2)	0,09	mg
Niacina (vitamina B3)	0,43	mg
Ácido pantoténico (vitamina B5)	0,21	mg
Piridoxina (vitamina B6)	0,04	mg
Folato (vitamina B9)	17	µg
Retinol (vitamina A) - RAE*	15	µg
Tocoferol (vitamina E)	0,15	mg
Colesterol	0	mg

Equivalentes de actividad de retinol (RAE).

Beneficios para la salud

El kumquat es una fruta de alto valor energético que destaca por su alto contenido en vitamina C, potasio, magnesio, ácido fólico y fibra. Se le atribuyen propiedades antioxidantes y en la mejora del sistema inmunitario, ayudando a combatir infecciones. Contribuye a afrontar accidentes cardiovasculares por la cantidad de flavonoides presentes en su piel, ayuda en la producción de glóbulos rojos y blancos, y favorece el tránsito intestinal y la reducción de los niveles de colesterol. También se han probado sus beneficios en pacientes con diabetes, ya que evita subidas bruscas de los niveles de glucosa en sangre y disminuye la velocidad con la que se absorben los hidratos de carbono.

Formas de consumo. Esta fruta se consume al natural, con piel, pero es ideal para la elaboración de confituras, mermeladas y postres, así como para su preparación en almíbar.

Bibliografía

Huerta Tropical. s.f. Beneficios del kumquat y propiedades para la salud. Disponible en:
<https://huertatropical.com/beneficios-y-propiedades-kumquats/>

USDA. s.f. FoodData Central, Food Details. Kumquats, raw. Disponible en:
<https://fdc.nal.usda.gov/food-details/168154/nutrients>