



por cada
100 g

agua

87
g

calorías

184
kj

hidratos
de carbono

11
g

calcio

12
mg

potasio

130
mg

fósforo

17,5
mg

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

UNA FRUTA ESPECIAL



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

La pera es una fruta de amplio consumo en nuestra dieta y podemos encontrar hasta treinta variedades diferentes en el mercado. Como todas las frutas su contenido en agua es elevado alcanzando casi el 90%, con un aporte de calorías muy bajo, menos de 45 calorías por 100 gramos, proveniente fundamentalmente de los hidratos de carbono que aporta (10 gramos por 100 gramos). No contiene grasas, y contiene menos de 0,5 gramos de proteínas. Teniendo en cuenta su bajo aporte de calorías, es un buen alimento para formar parte de las dietas para perder peso. En cuanto al aporte de minerales, una de sus principales características es el bajo aporte de sodio (solo 2 gramos por cada 100 gramos de producto) y un aporte muy interesante de potasio 130 miligramos en 100 gramos. Este bajo aporte de sodio, junto al adecuado aporte de potasio hace que esta fruta

LA PERA: FRAGANCIA Y JUGOSIDAD

Un alimento interesante para el paciente obeso con hipertensión

H

idratación, son beneficiosas para una dieta cardiosaludable, para un régimen de adelgazamiento, para mejorar el tránsito intestinal... y

para disfrutar a cualquier edad. Variedades, muchísimas. Posibilidades gastronómicas, importantes aunque no muy conocidas ni empleadas.

En el mercado, durante todo el año tanto frescas como en compotas, pueden adquirirse ricos ejemplares para comer crudos, hacer compotas y mermeladas, postres al vino, confitadas, a la plancha para dar un toque original a una guarnición, en ensalada con salsa de yogur... Muchos de los beneficios nutricionales de la pera se encuentran en su piel, por lo tanto, muy bien lavadas no es nada despreciable comerla

sin pelar. Es una maravillosa fuente de potasio, que es un vasodilatador, lo que ayuda a una buena salud del corazón.

Tienen muy pocas calorías, de las frutas que menos; de ahí, aquello de que 'Una pera al día ayuda a adelgazar' y además

contienen una gran cantidad de antioxidantes. Más que una buena apariencia, que no es muy habitual, es su sabor y textura lo que conquistan al consumidor y son fabulosas para la papilla de frutas de los más pequeños, aportan vitaminas y fibra y son fáciles de triturar y masticar.

El peral actual proviene de Afganistán, desde donde se extendió al resto del mundo al ir apareciendo las distintas variedades. Las principales zonas productoras son las de clima templado, donde mejor se desarrolla este árbol frutal. El principal país productor es China, seguida de Italia y Estados Unidos. Y también España es un gran exportador.

La pera es un fruto estimado por su fragancia y jugosidad. El fruto del peral es revestido por una cáscara que puede asumir muchos colores, del verde al amarillo, al rojo, hasta la castaña, según la variedad de pera producida.

COSTUMBRES

COLONOS EUROPEOS LA LLEVARON A AMÉRICA

El origen de los perales cultivados en Europa se remonta a tiempos muy remotos, probablemente entre 1.000 y 2.000 años a. de C. Es nativa de las regiones de Europa oriental y de Asia occidental. En Rumanía y en zonas cercanas todavía se pueden observar perales salvajes en algunos bosques. De aquí se extendió por Europa, de donde pasó al continente americano. El primer registro de perales en los Estados Unidos es probablemente cerca de Salem, en Massachusetts, alrededor de 1630. Fueron llevados a América por colonos franceses e ingleses. A pesar de la temprana introducción del peral, no se ha extendido tanto como el manzano en América. La producción de peras en el mundo se encuentra limitada a zonas con clima templado. La pera es muy popular en China, mas incluso que la manzana, sobre todo los tipos orientales.

sea ideal para los pacientes con la tensión arterial elevada. Con respecto a las vitaminas aporta 3 miligramos por 100 gramos de vitamina C. No obstante, debido a su bajo aporte calórico, en una dieta se puede ser tomar dos peras de tamaño mediano en el postre, pudiendo cubrir esta cantidad el 15%- 20% de la ingesta diaria recomendada de vitamina C, el 10% de la de ácido fólico y una buena parte de las vitaminas del complejo B (B1, B2) y vitamina E. Las peras presentan un aporte de fibra de 2,3 gramos por 100 gramos. La presencia de pectina (un tipo de fibra soluble presente también en la zanahoria) hace a este alimento útil en los casos de diarrea.

En resumen estamos ante una fruta con unas propiedades nutricionales muy interesantes para las personas que deseen perder peso o bajar sus niveles de tensión arterial. Sin olvidarnos de su contenido en fibra y en vitamina C.



ANA SANTIAGO