

PERA



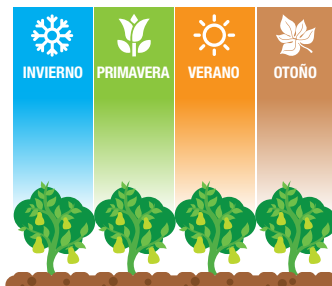
ÁRBOL PRODUCTOR

Peral



RECOLECCIÓN

Todo el año



SABOR



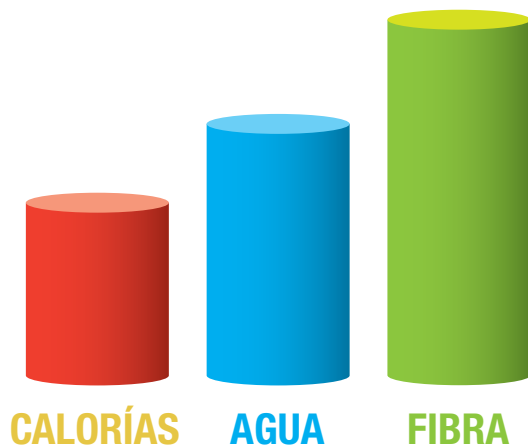
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



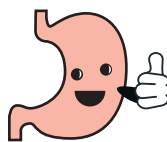
IMPORTANCIA



POR LAS CALORÍAS



POR LA FRUCTOSA



POR LAS FIBRA



POR LOS TANINOS

**TODOS LOS DÍAS
5 RACIONES DE
FRUTAS Y HORTALIZAS**



Con las peras subo y bajo escaleras

Según el Reglamento (CE) N°1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso.

PERA



PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

- Forma:** Cónica, redondeada o globosa.
- Color:** Piel: verde. Se mezclan tonalidades con el amarillo, pardo o rojizo. Pulpa: blanca, a veces amarillenta.
- Olor:** Agradable.
- Sabor:** Dulce, aunque varía con la maduración en acidez y aspereza. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua. El sabor ácido se detecta en los laterales de la lengua. Muy jugosa y succulenta.
- Tacto:** Textura semiblanda.

CULTIVO

Es el fruto del árbol del peral. Árbol de hoja caduca y copa redondeada. Existen más de mil variedades.

Necesita: climas templados y algo húmedos.

Historia: Origen: Europa oriental y Asia occidental. Su difusión fue a través del pueblo romano.

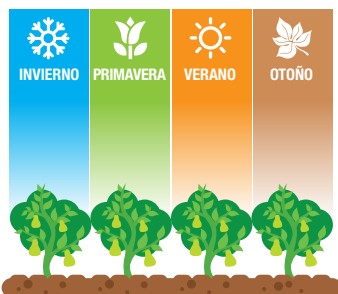
LUGAR DE PRODUCCIÓN

España (4ª posición mundial): Cataluña, La Rioja, Murcia y Extremadura.

España cuenta con dos denominaciones de calidad.

RECOLECCIÓN

Todo el año.



SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

En comparación con otras frutas, 100g contienen:

1. Menos calorías.
2. Más agua.
3. Más azúcares sobre todo en FRUCTOSA.
4. Más fibra.
5. Más TANINOS.
6. Contiene Potasio aunque no tanto como el plátano ni el melón.

IMPORTANCIA

- **Por las calorías** tomada con moderación puede ayudar al control del peso corporal.
- **Por la Fructosa:** La fructosa tiene la característica de ser un azúcar que se absorbe más lentamente, en comparación a otros azúcares contenidos en la fruta, por lo que es importante para las personas que tienen problemas de elevación del azúcar en la sangre.
- **Por la fibra:**
 - 1) En el estómago: la fibra tiene un efecto de retención del agua de los alimentos, por lo tanto ayuda a aumentar la sensación de estar "llenos" por lo que puede contribuir a evitar comer en exceso.
 - 2) En el intestino: tiene un efecto regulador del movimiento intestinal y ayuda a evitar el estreñimiento.
- **Por los TANINOS** tiene un efecto astringente por lo que puede ser útil para los problemas que cursan con diarreas.

Peso de 1 ración: 120 - 200 g de porción comestible.

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta: 1 pieza mediana de frutas = 1 cuenco de fresas o cerezas = 2 rodajas de melón o sandía.

1 ración de 80 g de pera contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteínas y 40-50 kcal

Con las peras
subo y bajo escaleras