

# PERA



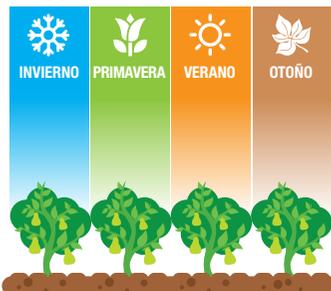
## ÁRBOL PRODUCTOR

Peral



## RECOLECCIÓN

Todo el año



## SABOR



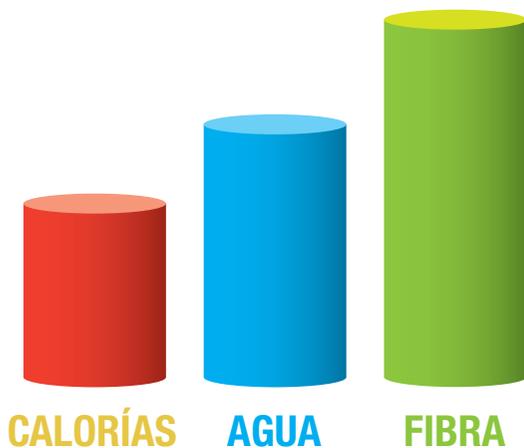
## CONSUMO RECOMENDADO

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.

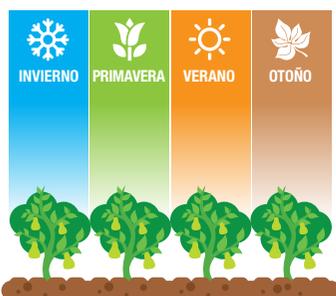
### LUGAR DE PRODUCCIÓN

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