

PERA



PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Cónica, redondeada o globosa.

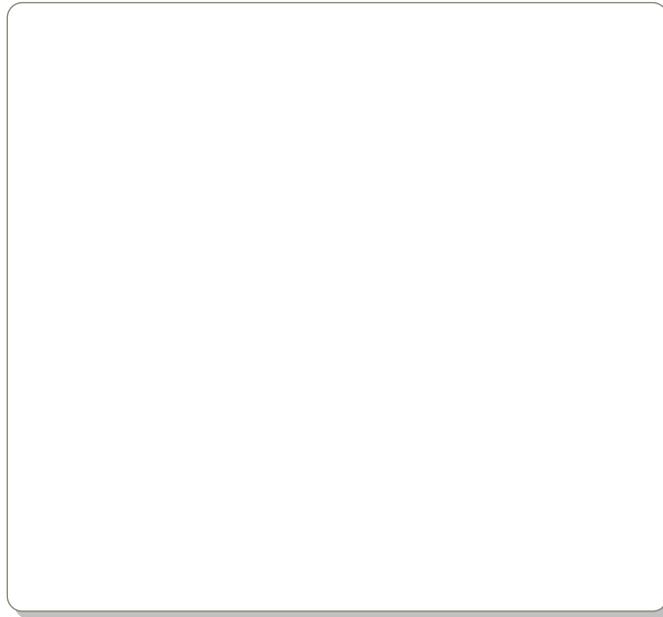
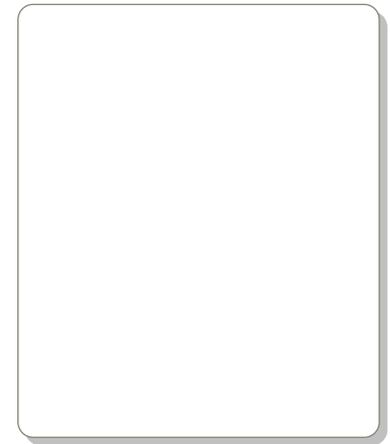
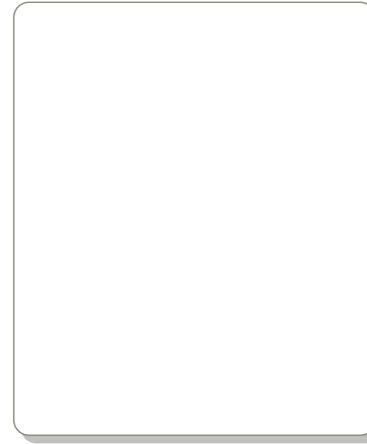
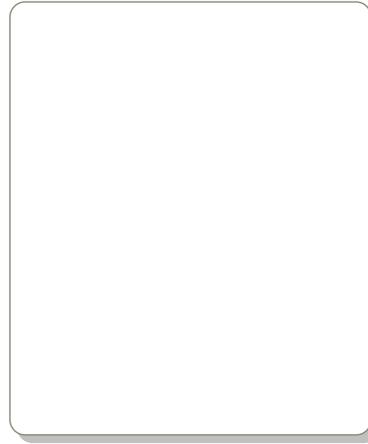
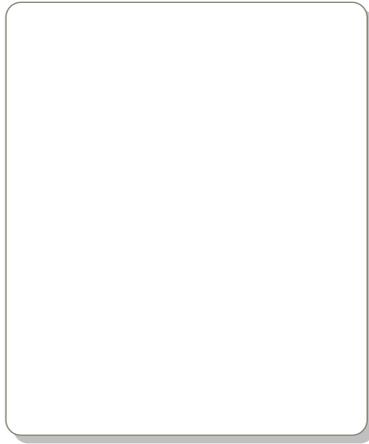
Color: Piel: verde. Se mezclan tonalidades con el amarillo, pardo o rojizo. Pulpa: blanca, a veces amarillenta.

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.

PERA



PLANTA PRODUCTORA

Peral



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.

Técnica de cultivo: Necesita un reposo invernal. Muy sensibles al viento durante la floración. Se cultivan con semilla o por injerto.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

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

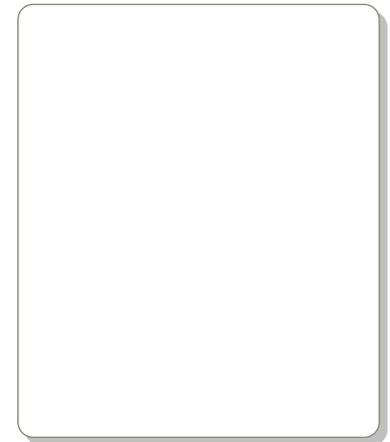
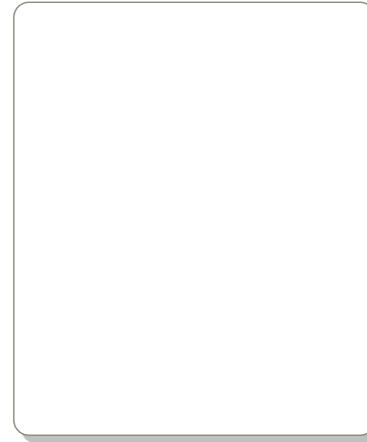
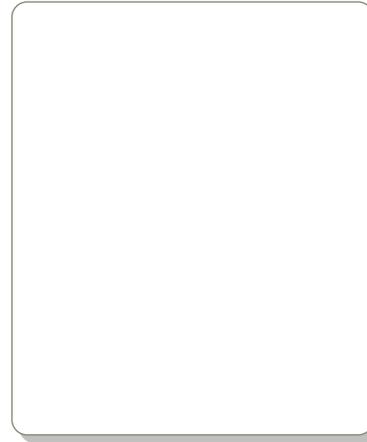
España cuenta con dos denominaciones de calidad. China también es un importante país productor de peras.

PERA



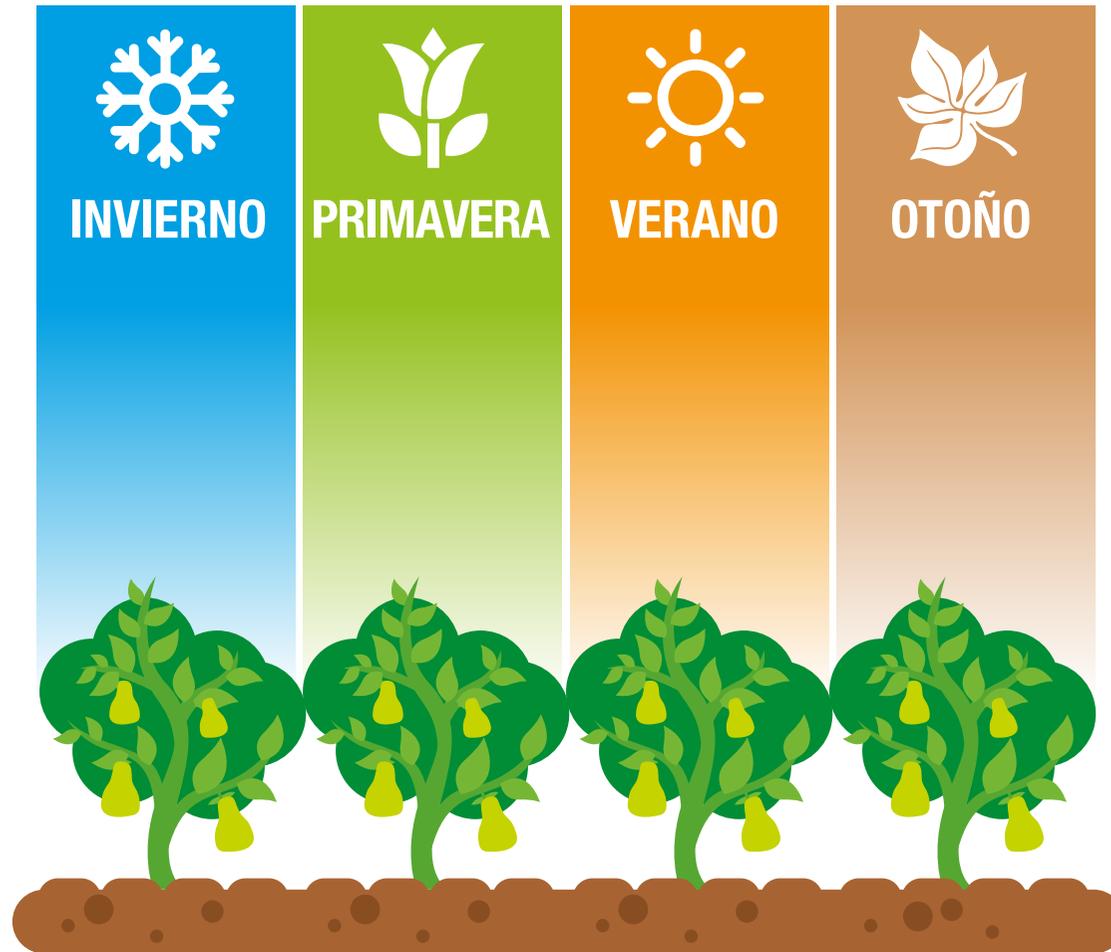
ÁRBOL PRODUCTOR

Peral



RECOLECCIÓN

Todo el año



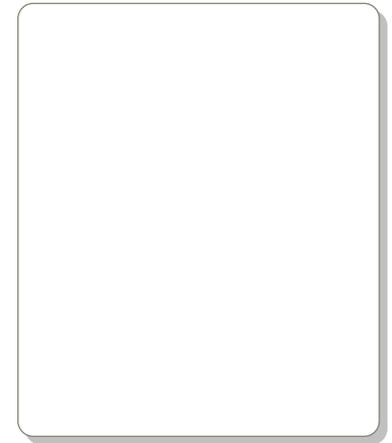
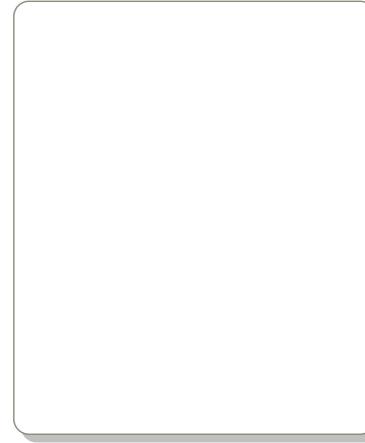
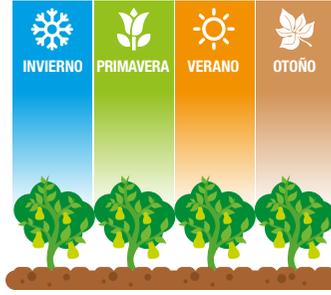
PERA



ÁRBOL PRODUCTOR Peral

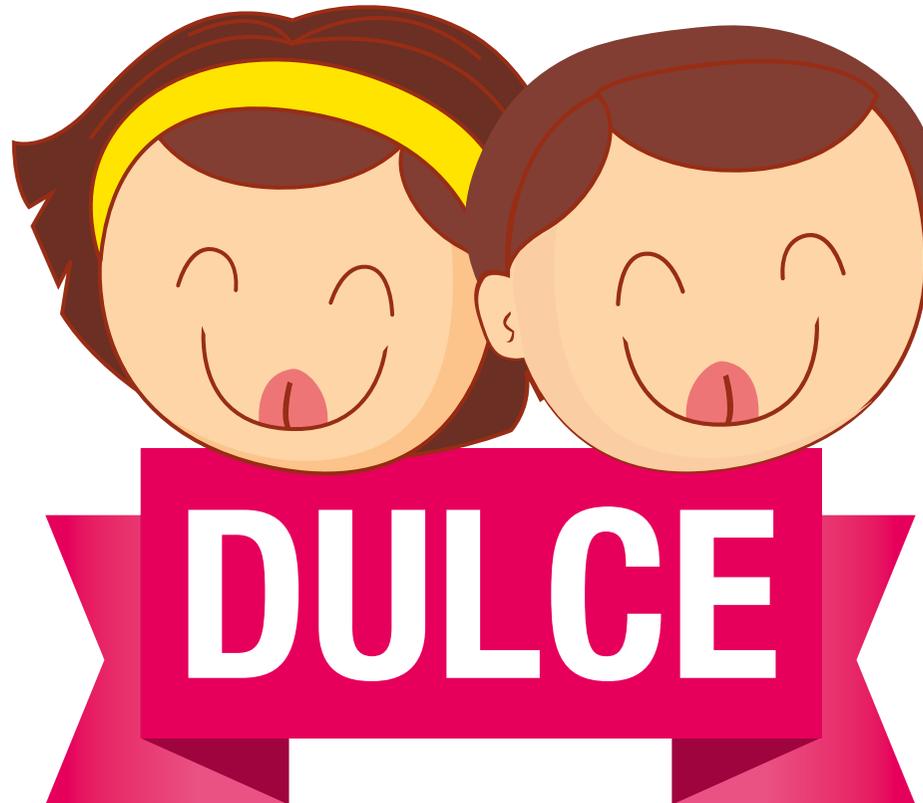


RECOLECCIÓN Todo el año



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.



PERA



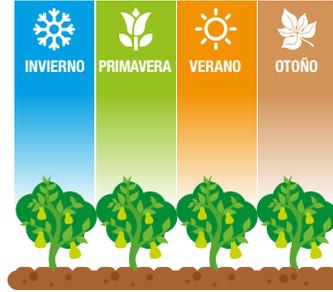
ÁRBOL PRODUCTOR

Peral



RECOLECCIÓN

Todo el año



SABOR



CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

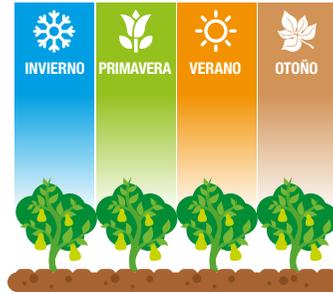
PERA



ÁRBOL PRODUCTOR Peral



RECOLECCIÓN Todo el año



SABOR



CONSUMO RECOMENDADO Diario



Empty rectangular box for notes or activities.

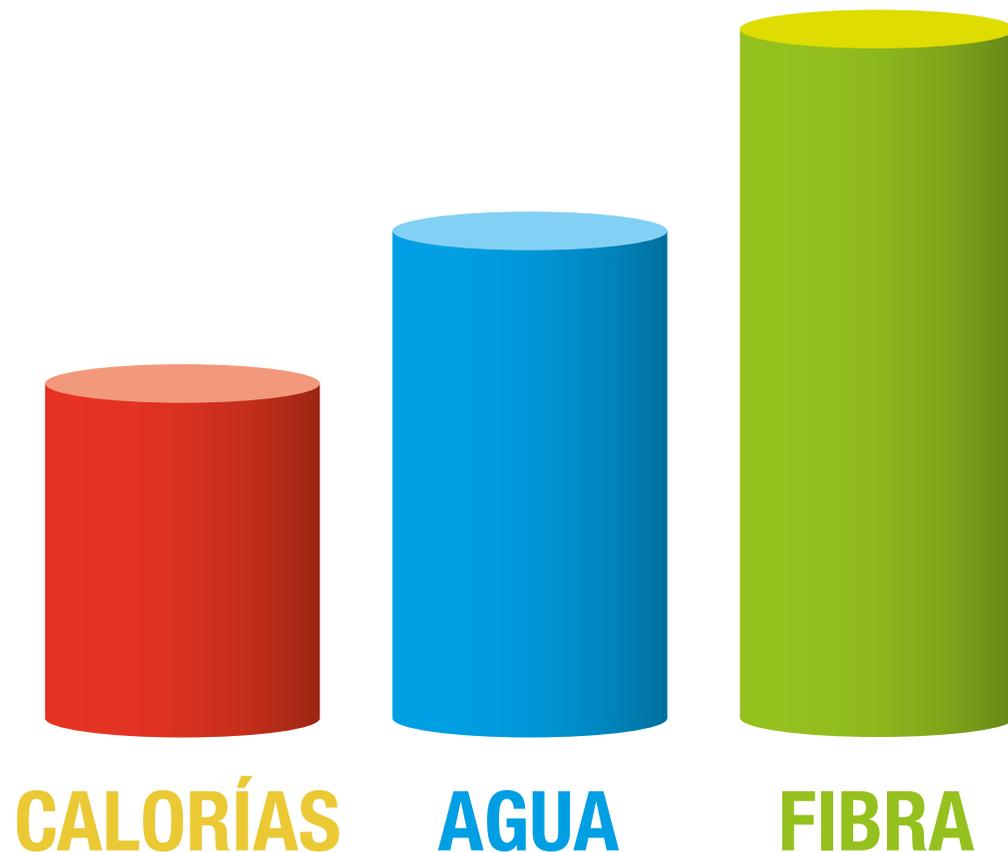
Empty rectangular box for notes or activities.

Empty rectangular box for notes or activities.

Wide empty rectangular box for notes or activities.

APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



En comparación con otras frutas,
100 gramos contienen:

1. Menos calorías: 48 kcal/100 g.
2. Más agua: 84-86%.
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.

PERA



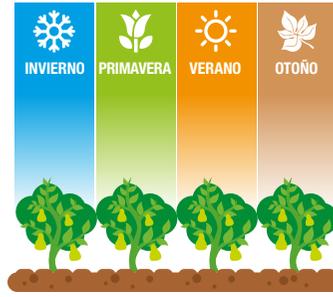
ÁRBOL PRODUCTOR

Peral



RECOLECCIÓN

Todo el año



SABOR



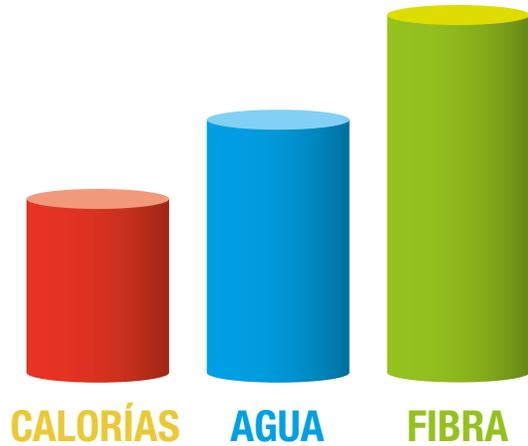
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

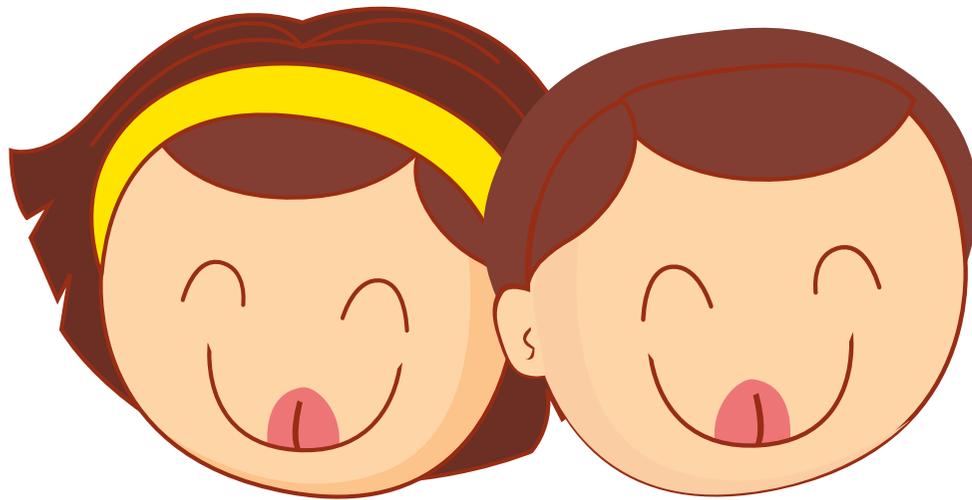
CALORÍAS



Tomada con moderación, puede ayudar a regular el peso corporal evitando el sobrepeso y la obesidad

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

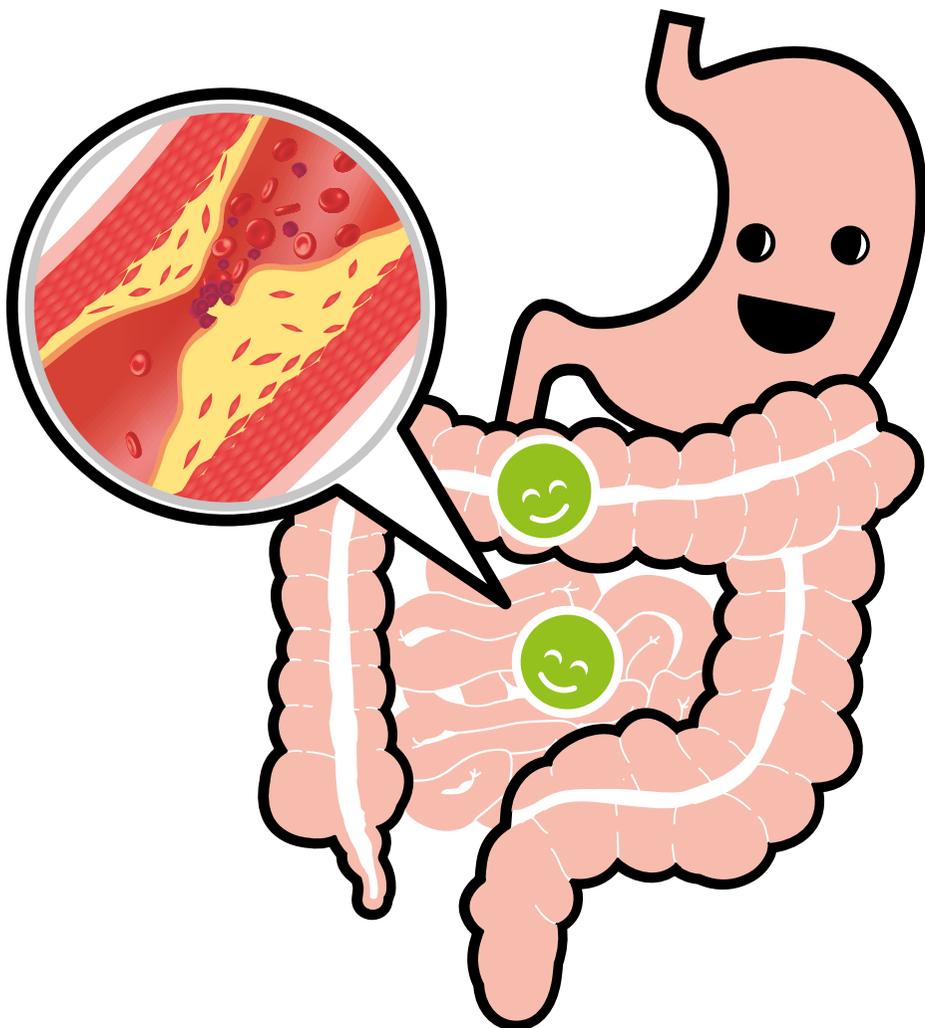
FRUCTOSA



Azúcar simple que se encuentra en la fruta en diferente proporción. Tomar peras es la mejor manera de ingerir 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.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

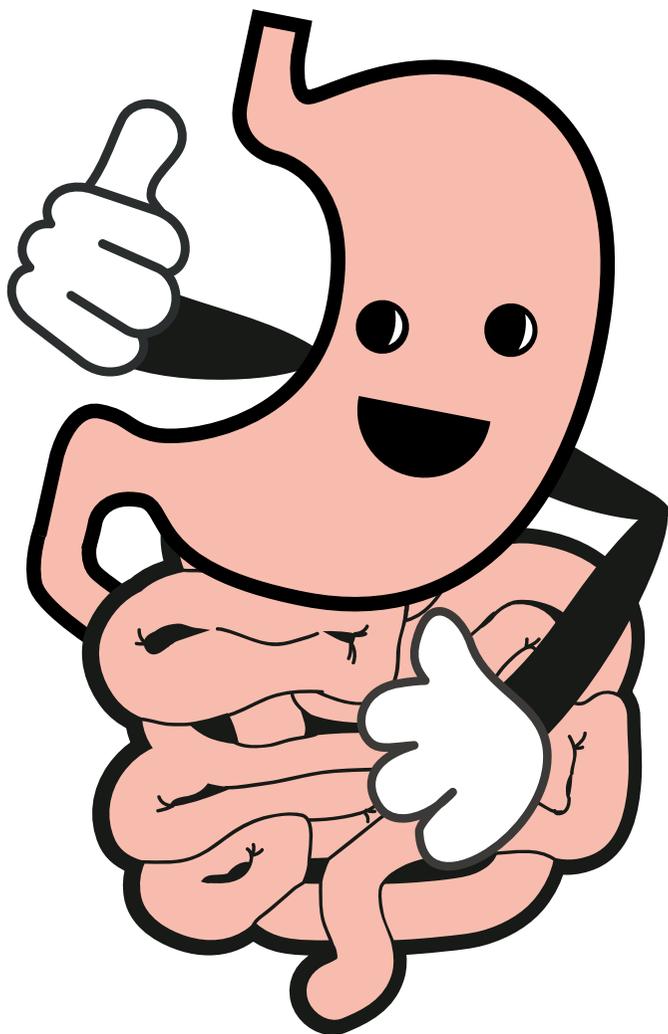
FIBRA



- 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 “lentos” 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.
 - La fibra actúa con un mecanismo a modo de "atrapar" las grasas y colesterol contenido en los alimentos y disminuye su absorción. Puede ayudar a prevenir la elevación del colesterol.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

TANINOS

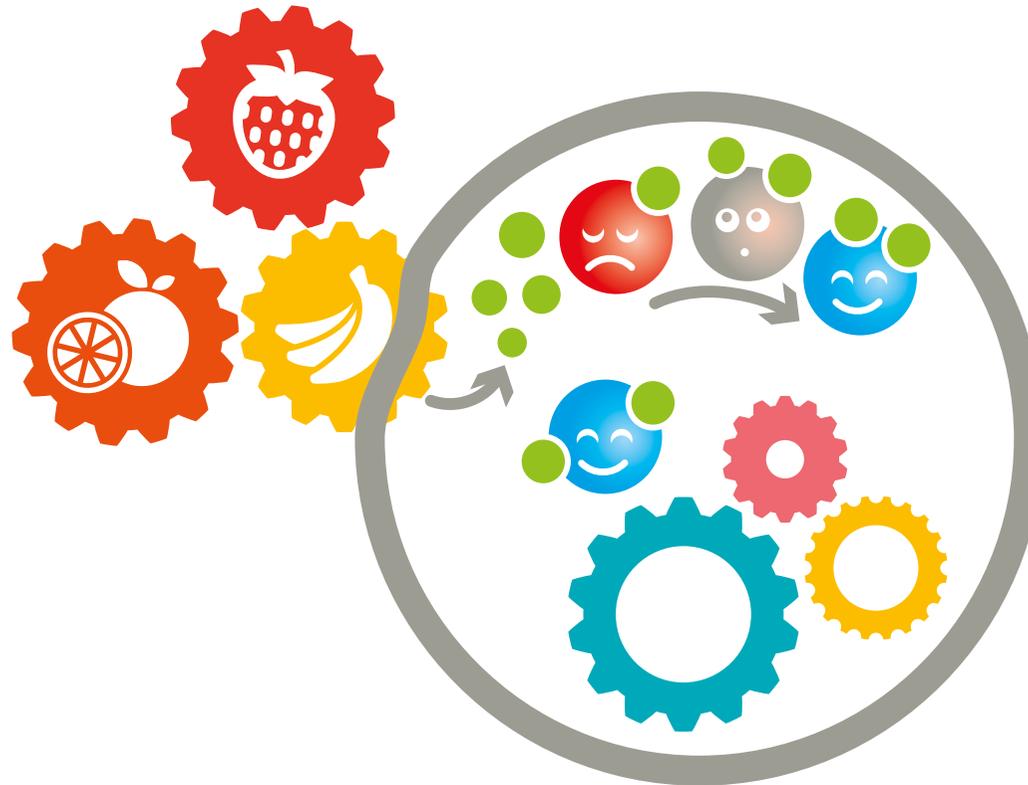


Los **TANINOS** son compuestos fenólicos que le dan a los alimentos que los contienen cualidades de sequedad, aspereza y amargor. Tienen propiedades:

- **Astringente:** retiene líquidos, pueden tener un efecto beneficioso en los procesos de diarreas.
- **Antiinflamatorios:** sobre la mucosa intestinal, pueden tener un efecto beneficioso en los procesos de gastroenteritis.
- **Antioxidantes:** protege a las células de la acción tóxica de los radicales libres, pueden tener un efecto beneficioso en la prevención de algunas enfermedades.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

ANTIOXIDANTE



Protege a las células de la acción tóxica de los radicales libres, pueden tener un efecto beneficioso en la prevención de algunas enfermedades.

PERA



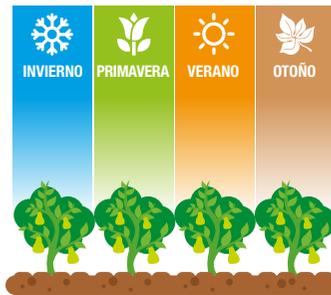
ÁRBOL PRODUCTOR

Peral



RECOLECCIÓN

Todo el año



SABOR



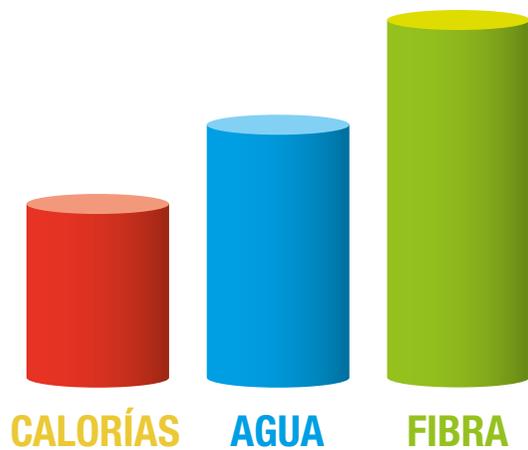
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



IMPORTANCIA



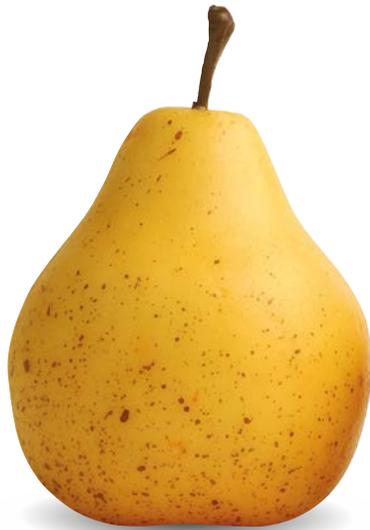
TODOS LOS DÍAS
5 RACIONES DE
FRUTAS Y HORTALIZAS



Peso de 1 ración

120 - 200 gramos de porción comestible

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta:



**1 pieza
mediana de fruta**

=



**1 cuenco
de fresas o cerezas**



=

**2 rodajas de
melón o sandía**

PERA



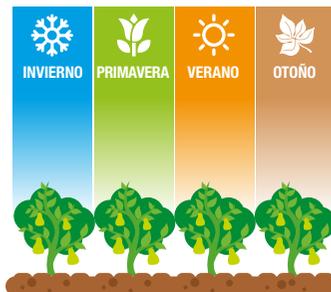
ÁRBOL PRODUCTOR

Peral



RECOLECCIÓN

Todo el año



SABOR



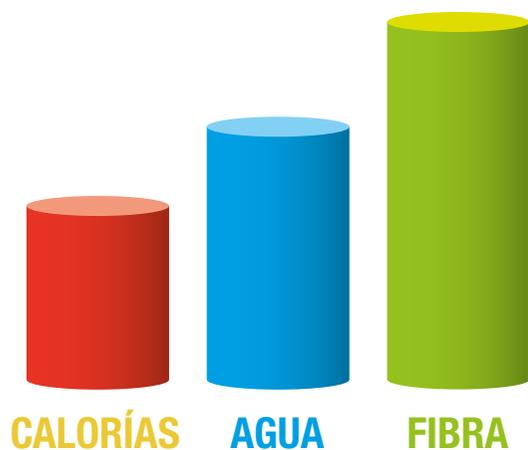
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



IMPORTANCIA



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



**Todas las cualidades referidas
a las frutas y hortalizas
deben ser contempladas
en el contexto de una dieta
variada y equilibrada y
dentro de un estilo de
vida saludable**



Con las peras
subo y bajo
escaleras

PERA



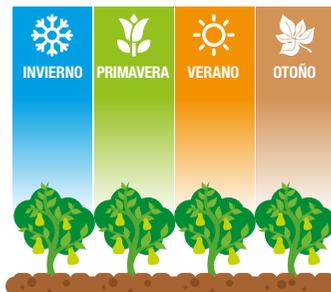
ÁRBOL PRODUCTOR

Peral



RECOLECCIÓN

Todo el año



SABOR



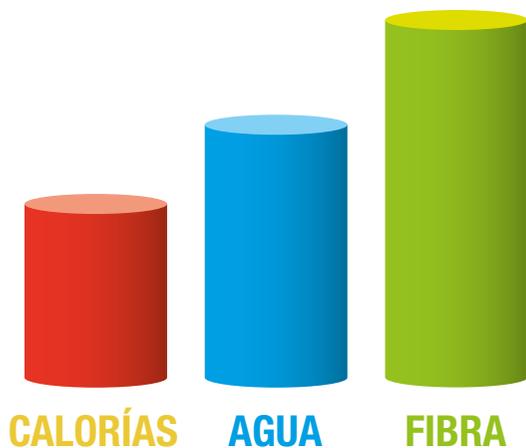
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



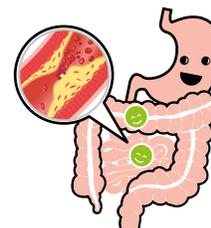
IMPORTANCIA



CALORÍAS



TANINOS



FIBRA



ANTIOXIDANTE



FRUCTOSA

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



Con las peras subo y bajo escaleras