



La Pera, una deliciosa fruta con alto valor nutritivo.

## Valor Nutricional

*La pera aporta cantidades apreciables de fibra, especialmente de tipo insoluble, rica en lignina, por lo que se considera un alimento con un efecto laxante suave.*

*De los minerales, se encuentra el potasio y de las vitaminas destaca la vitamina C, en cantidades apreciables.*

*Contiene flavonoides, compuestos con carácter antioxidante a los que se han atribuido propiedades anticarcinógenas y que también se han relacionado con un menor riesgo de enfermedad coronaria.*

*En la pera se han encontrado cantidades moderadas de flavonoles como la quercetina y el kaempferol.*

*También aportan lignanos, una clase de fitoestrógenos que actúan a nivel de pequeños vasos sanguíneos, por lo que podrían desempeñar un papel beneficioso en algunas enfermedades vasculares degenerativas (angiodisplasia), que es común en los ancianos y provoca hemorragias gastrointestinales.*

*Investigaciones epidemiológicas apoyan la hipótesis de que los países con más altos niveles de consumo de flavonoides y lignanos en su dieta tienen las más bajas incidencias de cáncer, hecho que está especialmente demostrado para los cánceres de mama y próstata.*

*En su composición también presenta ácidos orgánicos; concretamente: hidroxácidos no fenólicos (ácidos málico y cítrico que son los más abundantes) y ácidos fenólicos hidroxicinámicos (ácido cafeico).*

## Información sobre la Fruta: La Pera

La **pera** es un género de **fruta fresca** que se jacta sus orígenes desde la prehistoria. El origen antiquísimo de la **pera** parece derivar de las regiones del sudeste de **Europa** y de las de Asia occidental: por eso se puede afirmar que la **pera** es un fruto típicamente mediterráneo.

Quizás ya 4000 años atrás el hombre se alimentaba de frutos de este árbol: de todas formas más de 350 años antes de Cristo el **cultivo y la producción de la pera** eran bastante extensos en la Magna Grecia; Teofrasto de hecho, antiguo autor griego, mencionó sea las variedades salvajes de peras sea las variedades cultivadas por el hombre.

Según el poeta Omero y la mitología griega la **pera** fue considerada un fruto sano y gustoso, querido por divinidades y héroes.

En el imperio Romano las **variedades de peras** conocidas eran acerca de 40: poco a poco luego la amplia elección varietal y la experimentación de **nuevas variedades de peras** creció enormemente, hasta a llegar a más de 5000 **variedades de peras** presentes en el **sector hortofrutícola mundial** al día de hoy.

## Propiedades

- Buen alimento para los **diabéticos**, ayuda a mantener el control de azúcar en la sangre.
- Su consumo habitual puede ayudar a mantener **estable los niveles de colesterol**.
- Rica en **pectina**, alivia las digestiones pesadas.
- Útil en las **dietas de pérdida de peso**, entre comidas, su contenido en fibra mantiene a sensación de plenitud y limpia el organismo.
- Buena fuente de **vitamina C y Potasio**.
- Buena **fuentes de energía**, los hidratos de carbono se liberan lentamente, lo cual la convierte en ideal para deportistas.
- En caso de diarreas sus **propiedades astringentes** ayudan a superarla.



La fruta de la Pera, como le llamamos en República Dominicana.