

PERA

¿Sabías que...
TIENE UN
CONCENTRACIÓN MÁS
ALTA DE PECTINA QUE
LAS MANZANAS?

La pera es la fruta comestible del peral, un árbol del género *Pyrus* L. y de la familia Rosaceae. Es uno de los árboles frutales más importantes de las regiones templadas.

Los orígenes

La pera, al igual que la manzana, es originaria de Asia, probablemente de China. Fue introducida y extendida en Europa por los romanos, y más adelante al resto del mundo gracias a los pueblos europeos.

Propiedades

La pera es rica en fibra, beneficiosa para la digestión y evitan el estreñimiento. Contiene vitamina A, beneficiosa para la vista y vitamina C, con propiedades antioxidantes. También contiene minerales como el potasio, que da energía y actúa contra las contracciones musculares; fósforo, que fortalece las neuronas y los latidos cardiacos; hierro, que contribuye a la formación de hemoglobina y combate la anemia; calcio, que ayuda a la formación de los dientes y los huesos y previene la hipertensión; magnesio, que también combate la hipertensión; azufre, que aumenta la resistencia contra las bacterias y evita que la piel se reseque, gracias a la elastina.

Cuando comprar

Lo más aconsejable es comprar durante el mes de enero, que es cuando está a mejor precio. Pero en febrero y septiembre también hay disponibles peras importadas. Los perales no son tan resistentes al aire frío como los manzanos y por eso necesitan un clima cálido para producir la fruta. Por eso, el mejor mes para encontrarlas en las tiendas es siempre a comienzos de año, periodo que se puede extender hasta septiembre. Al igual que las manzanas, las peras son pomos. Hay miles de variedades domésticas de pera. En áreas tropicales, la palabra pera también se utiliza para denominar al aguacate (*Persea americana*), una fruta que no tiene ningún parentesco con las auténticas peras.

¿Sabías que...

ES UNA DE LAS FRUTAS
QUE MENOS CALORÍAS
TIENE?

¡Que aproveche!

Referencias bibliográficas: <https://pt.wikipedia.org> 1 <http://www.remedio-caseiro.com/suco-de-manga-beneficios-e-propiedades>
<https://www.uq.edu.au/news/article/2012/06/uq-scientists-target-mango-skin-fat-reduction>

FOLLOW US

