

Pera

Pear

Pyrus communis L.

Fruto carnoso con forma oval o redondeada del peral, árbol de la familia de las rosáceas. Es una fruta de piel delgada, de pulpa jugosa y sabor dulce.

En excavaciones arqueológicas se han encontrado vestigios de este árbol que datan de 3000 años a.C. No existen pruebas que evidencien su consumo entre egipcios, griegos y semitas. Sin embargo, en estado silvestre, se hallaba distribuida por las zonas templadas de Europa y Asia Central. Los responsables de la difusión y mejora de su cultivo fueron los romanos, quienes desarrollaron nuevas variedades de este fruto mediante técnicas de injerto. De hecho, Plinio dejó testimonio escrito de su importancia en la antigua Roma describiendo 38 variedades de pera.

Hoy por hoy existen muchas variedades naturales e híbridas de pera, de las cuales unas son más dulces que otras. Según su color, pueden ser blancas, amarillas, verdes, rojas o pardas. En España las especies más conocidas y cultivadas son: **Blanca de Aranjuez** o **Blanquilla**, **Castell** o **Pera de San Juan**, **Comice**, **Conferencia**, **Ercolina**, **Limonera** y **de Roma**.



Estacionalidad

En función de la variedad, podemos disponer de esta fruta en distintas épocas del año, a excepción de la pera común o Blanquilla que está disponible el año entero. La variedad Castell o Pera de San Juan la encontramos en su mejor momento de consumo durante los meses de junio y julio; la de Comice en los meses de septiembre hasta abril; la Ercolina desde junio hasta octubre y la Limonera de julio hasta septiembre.

Porción comestible

88 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, flavonoides y lignanos.

Valoración 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 destaca su contenido en 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, y catequinas como la (+) catequina y la (-) epicatequina.

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. Además los lignanos, al igual que los flavonoides, participan en otras funciones ya que tienen una débil actividad estrogénica y compiten con los compuestos estrogénicos normales, no permitiéndoles promover el crecimiento de algunos tumores. 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: hidroxiacidos no fenólicos (ácidos málico y cítrico que son los más abundantes) y ácidos fenólicos hidroxicinámicos (ácido cafeico).

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad mediana (190 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	49	82	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,4	0,7	54	41
Lípidos totales (g)	Tr	Tr	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
ω -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	10,6	17,7	375-413	288-316
Fibra (g)	2,3	3,8	>35	>25
Agua (g)	86,7	145	2.500	2.000
Calcio (mg)	12	20,1	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,2	0,3	10	18
Yodo (μg)	2	3,3	140	110
Magnesio (mg)	7	11,7	350	330
Zinc (mg)	0,14	0,2	15	15
Sodio (mg)	2	3,3	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	130	217	3.500	3.500
Fósforo (mg)	17,5	29,3	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,03	0,05	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,03	0,05	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,2	0,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,02	0,03	1,8	1,6
Folatos (μg)	11	18,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	3	5,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	10	16,7	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	Tr	Tr	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PERA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.