

# 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 3,000 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 Comicio 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

Aunque según el Reglamento 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos no se pueda destacar ningún nutriente como "fuente" o "alto contenido", sí se puede resaltar un aporte de potasio y vitamina C, que contribuye al total de la dieta.

## Valoración nutricional

La pera aporta cantidades apreciables de fibra, especialmente de tipo insoluble, rica en lignina.

De los minerales destaca el potasio y de las vitaminas destaca la vitamina C, en cantidades apreciables. Contiene flavonoides, compuestos con carácter antioxidante. En la pera se han encontrado cantidades moderadas de flavonoides como la quercetina y el kaempferol, y catequinas como la (+) catequina y la (-) epicatequina.

También aportan pequeñas cantidades de lignanos, una clase de fitoestrógenos. En su composición también presenta ácidos orgánicos; concretamente: hidroxiácidos 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 ración (190 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	49	82	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	0,4	0,7	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	Tr	Tr	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
$\omega$ -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	10,6	17,7	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	2,3	3,8	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	86,7	145	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	12	20,1	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,2	0,3	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	2	3,3	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	7	11,7	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,14	0,2	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	2	3,3	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	130	217	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	17,5	29,3	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	Tr	Tr	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,03	0,05	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,03	0,05	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,2	0,3	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,02	0,03	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	11	18,4	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	3	5,0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	10	16,7	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	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.