

SALUDABLE

Peras, el dulce saludable

Fruta. Amarillas, rojas, verdes, marrones o moteadas, las propiedades nutricionales de esta fruta la convierten en imprescindible en las dietas sanas y de adelgazamiento

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS
 Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
86	44	2,3	0	10,6
g	kcal	g	mg	g

ANDREA DÍEZ



Blanca por dentro, verde por fuera; si quieres que te lo diga, 'es-pera'. La fruta de las dietas está de moda. Presente en toda recomendación de consumo saludable que se precie, es una fruta versátil en cocina y que no falta en las macedonias veraniegas. Su sabor dulce hacen de ella un buen sustituto de los postres calóricos. Aunque si se presenta en almíbar está claro que las calorías no serán las mismas.

En cualquier caso, la pera se cuele casi sin que uno se de cuenta en múltiples elaboraciones. En las mencionadas macedonias y en las ensaladas, cortadas en daditos; en salsas con frutos secos para acompañar un plato de carnes y, por supuesto, en todo tipo

de bizcochos, tartas y hojaldres. Por cierto, también la encontramos en el desayuno porque los productores locales de mermeladas y confituras apuestan también por esta fruta para ampliar la oferta, especialmente concentrada en las fresas, frutos rojos, melocotones y albaricoques. Así que es una buena alternativa para romper la monotonía de las tostadas de siempre y descubrir nuevos sabores.

Aunque hay muchas variedades, una de las más reconocidas en Castilla y León, es la conferencia. En la provincia de León, la Pera Conferencia de El Bierzo tiene marca de garantía. Su color verde claro intenso con matices pardos y amarillentos y con abundante 'russeting' natural, que hace

que su piel tenga un aspecto oxidado y con tonalidades verdosas. En boca se distingue por su jugosidad, dulzura y baja acidez. Sobre el origen de la producción de esta fruta en el noroeste de la provincia leonesa, el Instituto tecnológico Agrario de Castilla y León recoge que la historia de los frutales y su introducción en El Bierzo está vinculada a la colonización del Imperio Romano en esta comarca, aunque otros consideran que fue la Orden Militar del Temple la que supo apreciar esta fruta y, así, difundirla.

En el mercado, se pueden encontrar muchas variedades durante todo el año, aunque las más comunes, además de la citada conferencia, son la blanquilla, la limonera, la ercolina, la de Roma

o la pera de San Juan, propia de esta época estival, entre otras.

Su alto contenido en fibra favorece el tránsito intestinal y combate el estreñimiento. Además, con su consumo se eliminan toxinas y ayuda a bajar de peso. Por este y otros motivos, son cada vez más quienes aprovechan para disfrutar de un batido de pera solo o con zanahoria, jengibre o pepino, para mantenerse también hidratado. Incluso se puede preparar un agua de pera licuando la fruta, con unas hojas de albahaca, un poco de jugo de limón y agua. Por otro lado, muchos de los beneficios nutricionales de la pera se encuentran en su piel. Por lo tanto, muy bien lavadas no es nada despreciable comerlas sin pelar.

Una fruta para las dietas

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La pera es una fruta de la que podemos encontrar en nuestros mercados hasta treinta tipos diferentes. Es un alimento con alto contenido en agua que alcanza el 86%. Además, tiene un aporte de calorías muy bajo, solo 44 calorías por 100 gramos, que provienen fundamentalmente de los hidratos de carbono, 10,6 gramos por 100 gramos. No aporta grasas y en cuanto a las proteínas solo 0,4 gramos. Por este motivo y teniendo en cuenta su bajo aporte de calorías, es un buen alimento para incorporar en una dieta saludable y en concreto es habitual que forme parte de las dietas para perder peso.

En cuanto al aporte de minerales, una de sus principales características es el bajo aporte de sodio con solo 2 gramos por cada 100 gramos de producto. Si prestamos atención al potasio representa 130 mg en 100 gramos. Este bajo aporte de sodio, junto al interesante aporte de potasio, hace que esta fruta sea ideal para los pacientes con la tensión arterial elevada. Con respecto a las vitaminas aporta 3 mg/100 gramos de vitamina C. Lo habitual en una dieta puede ser tomar dos peras de tamaño mediano en el postre, alcanzando esta cantidad el 15-20% de la ingesta diaria recomendada de vitamina C, el 10% de las

necesidades de ácido fólico y una buena parte de las vitaminas del complejo B (B1, B2) y vitamina E. Las peras presentan un aporte de fibra de 2,3 gramos por 100 gramos. La presencia de pectina (un tipo de fibra soluble) favorece su consumo en los casos de diarrea, así como en el control de los niveles de glucemia y de colesterol malo en pacientes de riesgo cardiovascular. En resumen, estamos ante una fruta con unas propiedades nutricionales muy interesantes para las personas que tienen un síndrome metabólico (obesidad, hipertensión arterial, alteraciones del colesterol y de la glucosa).

Exquisitas peras al vino



A. D. S.

Las peras, como las manzanas, se adaptan sin problema a los estándares de calidad que marca alguno de los platos de repostería más populares. La tradicional tarta de manzana también puede prepararse con pera, sustituyéndola por esta otra deliciosa fruta. Pero la pera también es protagonista en elaboraciones como las peras al vino. La variedad conferencia de El Bierzo y el buen vino de la tierra hacen un combo imbatible para quienes se atreven con este delicioso y dulce plato.

Por un lado, hay que calentar agua en la cazuela, un litro aproximadamente. Cuando hierva, se añade y disuelve el azúcar, unos 700 gramos. Entonces, se añaden las peras y se deja cocinando. Por otro lado, en otra cazuela se repite la misma operación, pero cambiando ingredientes. Se vierte un litro de vino tinto, se añaden unos 300 gramos de azúcar, se remueve bien y se echa una rama de canela. Después hay que dejar que reduzca poco a poco y, más tarde, dejarlo enfriar. Se meten las peras en esta cazuela de tres a cuatro horas para que absorban bien y adquieran la tonalidad del vino en su exterior. Para finalizar, se sacan del vino, se cortan, se disponen en el plato y se riegan con un poco de caldo.