

# PERA

*Pyrus communis*

Familia: Rosaceae



## Valor nutricional

Por 100 gr. de pera



**Azúcares**

9.8 gr



**Fibra**

2.6 gr



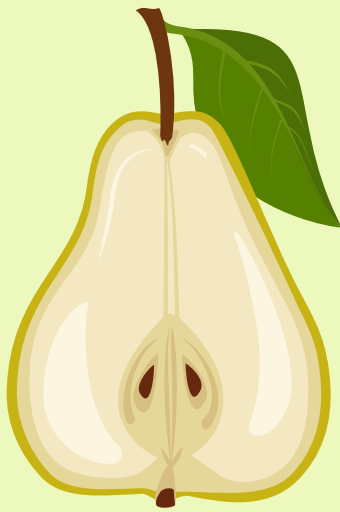
**Proteína**

0.41 gr



**Potasio**

119 mg



**Magnesio**

7 mg



**Fósforo**

13.50 mg

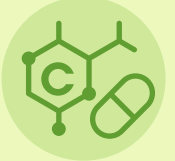


**Calcio**

14 mg

**Vitamina C**

7.15 mg



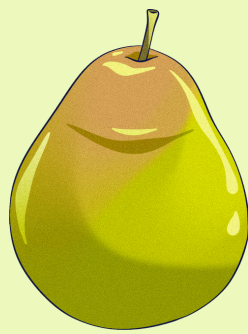
## Beneficios para la salud



Antioxidante, reduce el riesgo de padecer cáncer y diabetes.



Mejora la circulación y previene enfermedades cardiovasculares.



Mejora la piel y el funcionamiento de los músculos.



Previene inflamación intestinal y ayuda al buen metabolismo.



## ¿Cómo consumirla?

Cruda en trozos, sola o con otras frutas, con granola o frutos secos.



Como complemento de jugos verdes para aportar fibra y un sabor dulce.



Cocida a fuego lento con un poco de piloncillo y canela, conservar en trozos o en puré para tener una mermelada.



En ensaladas de hojas verdes, con cebolla morada, jitomate, pollo o jamón y queso de cabra.



Horneada en panes y pays, o deshidratada para comer con frutos secos o preparar en infusión.

## ¿Sabías qué...?

- Es originaria de Europa oriental y de Asia occidental.
- China es el mayor productor mundial de peras, mientras que en México, lo son Puebla y Michoacán.
- Existen más de 30 variedades de peras, las cuales varían de forma, tamaño y color.
- El color que predomina en las peras es el verde, pero también hay amarillas, marrones y rojas.
- Es familia (Rosaceae) de las manzanas, duraznos, fresas, cerezas, nísperos y ciruelas.
- Con la pera se puede producir sidra, vinagre y vino.

