

La pera conferencia, hija adoptiva del Bierzo

El género pyrus comprende una treintena de variedades de árboles y arbustos



ANA SANTIAGO

VALLADOLID. Disponible en cualquier época del año. Sabrosa, ligera, refrescante, dulce y succulenta. Cruda, asada, en compota, en zumo o en batido. La pera, además, está en general indicada para todas las edades y para todas las personas, dado que se asimila muy bien y es, asimismo, uno de los alimentos menos alergénicos que pueda haber en el menú.

El género pyrus comprende unas treinta variedades. Algunas son arbustos, pero la mayoría son árboles. Entre los tipos más comunes está la pera conferencia que es, además, de las más sabrosas y apropiadas para niños y mayores por su textura especialmente jugosa y blanda, fácil de comer.

Cultivada en la comarca leonesa del Bierzo; aunque no es un producto autóctono, desde las primeras plantaciones en la zona, este árbol frutal se adaptó con gran éxito a sus características climatológicas y del suelo. El resultado de esta 'adopción' fue espectacular, tanto en el aspecto exterior de la fruta como en sus propiedades, que definen un sabor exquisito. En la actualidad ya es un fruto tradicional y de productivo cultivo en esta comarca, donde abarca unas 215 hectáreas y que, en condiciones adecuadas, produce cinco millones de kilos al año. Su empleo no es solo para el consumo fresco sino también en conserva.

VALOR NUTRICIONAL DE LA PERA

COMPOSICIÓN Por cada 100gr.

Agua (g.)	86,70
Energía (kcal.)	44,90
Energía (kJ.)	184,00
Grasa total (g.)	0,00
Hidratos de carbono totales (g.)	10,60
Fibra dietética (g.)	2,30
MINERALES	
Calcio (mg.)	12,00
Magnesio (mg.)	7,00
Sodio (mg.)	2,00
Potasio (mg.)	130,00
Fósforo (mg.)	17,50
Yodo (g.)	2,00

VITAMINAS

Vitamina C (mg.)	3,00
Carotenos (g.)	5,00
Ácido fólico (g.)	11,00
Retinol (g.)	0,00

Una de las principales características de la pera conferencia del Bierzo es la herrumbre que presenta en la piel, ese personal color entre verde y dorado, muy apreciado, y que es debido al clima característico de la zona, muy húmedo. Una pulpa consistente, con alto contenido en azúcar, y un hermoso tamaño completan su oferta para ser elegidas entre las mejores.

Según la Marca de Garantía que protege esta variedad leonesa, la historia de los frutales y de su introducción en El Bierzo está vinculada a la colonización del Imperio Romano.

Hay otras fuentes que apuntan a las órdenes religiosas, con sus

huertas, como las que contribuyeron a su introducción, especialmente entre los siglos XII y XIV, junto a peregrinaciones del Camino de Santiago.

También la historia cuenta que tal vez fueran los miembros de la enigmática Orden Militar del Temple, asentada desde 1178 hasta 1312 en los castillos de Ponferrada, Cornatel, Aguiar, Sarracín y Balboa los que supieron apreciar esta sabrosa fruta, señalan las mismas fuentes.

Probablemente la pera berciana

tenga su origen ligado a la evolución de la Europa actual a partir del antiguo continente Eurosiberiano.

Ideal para adelgazar

En cualquier caso, la pera, en todas sus variedades, es una fruta con una gran riqueza en agua y, por ello, pobre energéticamente. De ahí que sea tan recomendable para las dietas de adelgazamiento. Produce saciedad, aporta fibra y no engorda. La pera es pobre en lípidos y proteínas, elementos muy presentes en el resto de la dieta.

Sus carbohidratos, fundamentalmente en forma de fructosa, hacen que la pera sea muy recomendable para la realización del ejercicio físico. Además, este tipo de azúcares y su contenido en levulosa provocan que sea muy bien tolerada por los diabéticos.

La fibra insoluble y soluble también está presente dentro de las propiedades de la pera, favoreciendo la eliminación del colesterol y regulando la función intestinal.

Entre sus beneficios también figuran una larga lista frente a enfermedades cardiovasculares; hipertensión arterial; colesterol; anemia; estreñimiento, sobre todo por su contenido en pectinas, pero es necesario tomarla con piel bien lavada; problemas estomacales, úlceras y gastritis; retención de líquidos, y, entre otros, diarreas por sus taninos, pero pelada.

En la cocina, además de las ya sabidas mermeladas o macedonias o en vino dulce, las peras son sabrosas y más novedosas, en ensaladas especialmente con endivias, berros, quesos y frutos secos y en platos de caza.



La pera es una fruta con múltiples variedades y podemos encontrar en nuestros mercados hasta 30 tipos diferentes. Es un alimento con alto contenido en agua (86%), con un aporte de calorías muy bajo, solo 44 calorías por 100 gramos y provienen fundamentalmente de los hidratos de carbono 10,6 gramos por 100 gramos. No aporta grasas, y solo 0,4 gramos de proteínas. Teniendo en cuenta su bajo aporte de calorías, es un buen alimento para formar parte de las

FIRMA SALUDABLE
DANIEL DE LUIS ROMÁN
Director del Instituto de Endocrinología y Nutrición
Facultad de Medicina de la Uva

UNA BUENA FRUTA PARA PERDER PESO



dietas para perder peso. En cuanto al aporte de minerales, una de sus principales características es el bajo aporte de sodio (solo dos gramos por cada cien gramos de pro-

ducto), con un aporte de potasio 130 mg en 100 gramos. Este bajo aporte de sodio, junto al adecuado aporte de potasio, hace que esta fruta sea ideal para los pacientes

con la tensión arterial elevada, consiguiéndose unas cifras más adecuadas. Con respecto a las vitaminas aporta tres miligramos por 100 gramos de vitamina C. No obstante, debido a su bajo aporte calórico, lo habitual en una dieta puede ser tomar dos peras de tamaño mediano en el postre, pudiendo cubrir esta cantidad del 15% al 20% de la ingesta diaria recomendada de vitamina C, el 10% de la 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) hace a este alimento útil 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 deseen perder peso o bajar sus niveles de tensión arterial.