

COMER
BIEN
ES FÁCIL

La pera, la fruta más tolerada

Las piezas maduras son diuréticas y muy digestivas

Los principales tipos de pera que se encuentran en el mercado son la común; la de cuello largo; denominada calabaza; y la ovalada. La coloración es variable, desde un marrón tenue hasta un verde brillante con motas marrones, negras, grisáceas o verdes. Existen también peras doradas con motas rojizas.

Atendiendo a su época de maduración, pueden ser de verano, otoño e invierno. Las peras de verano son de color verde claro y amarillo, y de sabor dulce y un poco ácido. De entre sus variedades destaca la Williams. Las peras de otoño son muy aromáticas, de sabor fino y un poco acidulado y textura cremosa, y las variedades más conocidas son la Conferencia y la Comicio. Las de invierno son de piel rugosa y más gruesa, de color variable, entre amarillo dorado y marrón, y son aromáticas y de sabor ácido.

Mucha agua

Es una fruta con un elevado contenido en agua y un bajo aporte energético. Tras el agua, los hidratos de carbono constituyen el componente mayoritario. Aporta también fibra y, en pequeñas cantidades, proteínas y lípidos.

El contenido en ácidos orgánicos es inferior al de la manzana. Tiene calcio, magnesio, potasio y escaso sodio, y carece de cloro. Lleva azufre, óxido de hierro y ácidos fosfórico y silícico, así como vitaminas A y pequeñas canti-



► Un grupo de peras de invierno en un mostrador.

Es un alimento remineralizante y tolerado por los diabéticos, ya que posee azúcares fácilmente digeribles

dades de B1, B2, B3, B6 y C.

Es una fruta tolerada por casi todas las personas, siendo uno de los alimentos menos alergénicos. Las que no están maduras son difíciles de digerir y tienen efecto laxante, mientras que las maduras son diuréticas y muy digestivas. Cocidas, son de fácil digestión y no producen flatulencias. Es un alimento remineralizante y tolerado por los diabéticos, ya que posee azúcares fácilmente digeribles.

En el mercado, si son aromáticas y el cuello cede un poco a la presión es señal de que están en su punto. Aunque las manchas y los cortes estropeen su aspecto, no alteran su calidad.

Para envasar o asar son preferibles las verdes y duras. Las

maduras pueden emplearse para hacer un puré que se usa como ingrediente de crepes y galletas.

Son bastante delicadas y perecederas. Las que están verdes deben ser conservadas a temperatura ambiente, y una vez maduras han de ser consumidas inmediatamente o mantenidas en el frigorífico durante no más de cuatro días. No hay que amontonarlas ni conservarse en recipientes herméticos, dado que el gas de etileno que emite esta fruta durante la maduración acelera su deterioro. Las peras no soportan bien las temperaturas de congelación. Es conveniente congelarlas una vez escaldadas o en puré. =

POR
Montserrat Folch

Médica y nutricionista de la clínica Teknon. Autora de *El método de la doctora Folch*

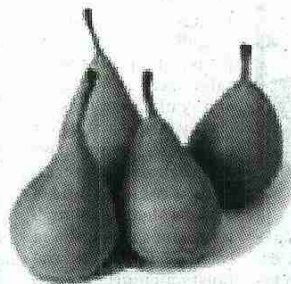


LA RECETA

Ingredientes

Dos peras grandes
50 g de queso suizo
Un limón

Dificultad



Peras sorpresa

1 Calentar el horno a 180°C. Pelar las peras, quitarles el rabito y cortarlas por la mitad. Con una cucharilla, extraer la parte central de las mitades de pera, formando un cuenco. Reservar los trozos extraídos. Rocíar las mitades con el zumo del limón.

3 Rellenar los cuencos de pera con la mezcla y colocarlos en una bandeja antiadherente para horno. Introducir en el horno unos 20 minutos y servir.

2 Rallar el queso y mezclarlo con los trozos de pera sobrantes. Añadir media cucharadita de zumo de limón.

4 Postre muy rico en calcio y vitaminas. Recomendado para todas las edades, sobre todo como postre de la comida.