

Propiedades y beneficios de las PERAS.



La pera es rica en potasio, que tiene efectos vasodilatadores. Nos ayuda a regular la presión arterial y reduce las probabilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Además de su disponibilidad y sabor, las peras han sido valoradas por sus propiedades medicinales durante miles de años. **El consumo regular de esta deliciosa fruta te aporta gran cantidad de beneficios**, no solo para la salud, también para la piel. Sigue leyendo y conoce los beneficios de comer una pera al día.

Reduce el riesgo de padecer algunos cánceres

Una cantidad excesiva de ácidos biliares en el intestino puede aumentar el riesgo de [cáncer](#) colorrectal, así como tener problemas intestinales. **La fibra de las peras tiene tendencia a alojarse en el ácido biliar, lo que ayuda a prevenir el cáncer de colon.**

Además, **los fitonutrientes presentes en las peras ayudan a reducir el riesgo de cáncer gástrico.** Un estudio realizado a casi quinientas mil personas por el Instituto Nacional de Salud y la Asociación Americana de Jubilados, reveló que al consumir peras puedes reducir el riesgo de cáncer de esófago.

Estimula la digestión y salud intestinal

La carnosidad y fibrosidad de la pera tiene un papel muy importante que desempeñar en la digestión humana. **Una sola porción de peras te proporciona el 18% de los requerimientos diarios de ingesta de [fibra](#).** Esta fibra, actúa como un agente de carga en los intestinos, haciendo más fácil el paso de los alimentos a través de estos.

Además, **estimula la secreción de jugos gástricos y digestivos para que la comida se mueva más suave**, en un estado más digerido. Otro de los beneficios

de la pera en la digestión es regular los movimientos intestinales y reducir las posibilidades de estreñimiento, así la como diarrea.

Reduce la presión arterial

Esta fruta es una maravillosa fuente de potasio, lo que significa que los beneficios de comer una pera al día pueden tener un impacto significativo en la salud del corazón, porque el potasio es un vasodilatador.

Esto quiere decir que, **además de reducir la presión arterial, también reduce la tensión**, evitando la formación de coágulos o daño a todo el sistema cardiovascular. Además, aumenta el flujo de sangre a todas las partes del cuerpo, oxigenando los órganos y promoviendo su efectividad.

La reducción de la presión arterial también está conectada a una menor probabilidad de enfermedades cardiovasculares, como pueden ser la [aterosclerosis](#), ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Una pera al día ayuda a perder peso

Muchas personas evitan el consumo de algunas frutas debido a su contenido calórico, principalmente aquellas derivadas de azúcares naturales. Sin embargo, **la pera es una de las frutas más bajas en calorías**.

Una pera tiene en promedio un poco más de 100 calorías, que es el 5% de la asignación diaria de una dieta saludable. **Además, la fibra de esta fruta te hace sentir lleno**, al mismo tiempo que tiene un bajo impacto en tu aumento de peso y obesidad.

Deshace compuestos peligrosos de tu cuerpo

Como muchas otras frutas, **las peras contienen una gran cantidad de antioxidantes**, que combaten diversas enfermedades y condiciones. Los antioxidantes funcionan para eliminar los radicales libres que se acumulan en el cuerpo después del metabolismo celular. Estos radicales libres mutan ADN de células sanas en células cancerosas y pueden causar una serie de condiciones devastadoras.

Por lo tanto, los componentes antioxidantes de la [vitamina C](#), vitamina A y compuestos flavonoides como el beta-caroteno, luteína y zeaxantina (los cuales se encuentran todas en las peras), **pueden ayudar al cuerpo a deshacerse de compuestos peligrosos**.

Repara tus tejidos (heridas)

Los beneficios de la pera también están presentes en la síntesis de nuevo tejido en varios órganos y estructuras celulares del cuerpo a través de la vitamina C. Esto mantiene el metabolismo del cuerpo funcionando sin problemas y garantiza que todas las funciones operen correctamente.

Por otra parte, **la cicatrización de heridas se acelera con altos niveles de ácido ascórbico**. Los pequeños golpes, cortes y daños causados por lesiones y enfermedades se pueden limitar más rápido gracias a los beneficios de la pera a

través de sus altos niveles de este nutriente esencial. La reparación de los vasos sanguíneos dañados es otro de los beneficios de comer una pera al día.

Promueve tu sistema inmunitario

El sistema inmunitario del cuerpo está también impulsado por las actividades de los antioxidantes y la vitamina C. Esta vitamina ha sido conocida durante mucho tiempo por ser beneficiosa para el sistema inmunitario, ya que estimula la producción y la actividad de las células blancas de la sangre.

Hoy en día, gracias a muchos estudios que han dado a conocer los beneficios de la pera, **esta fruta ha sido sugerida en la dieta para eliminar simples condiciones como el resfriado común**, la [gripe](#) u otras enfermedades leves.

Conoce una [bebida medicinal y estimulante para la tos y el resfriado](#)

Mejora tu circulación y el conteo de glóbulos rojos

Para personas que sufren anemia o deficiencias de minerales, los beneficios de comer una pera al día pueden ser muy útiles. **Gracias a su contenido de cobre y hierro facilita y mejora la absorción de los minerales**, y el aumento de los niveles de hierro significa un aumento en la síntesis de glóbulos rojos. El hierro es una parte importante de la hemoglobina y la anemia está relacionada con la deficiencia de hierro.

Puedes prevenir la fatiga, el mal funcionamiento cognitivo, la debilidad muscular y el mal funcionamiento del sistema de órganos mediante el consumo de alimentos ricos en hierro y cobre, los cuales se encuentran en cantidades significativas en las peras.

Nota: El conteo de glóbulos rojos es un análisis de sangre que mide tu número de glóbulos rojos.

Protege tu corazón



Las peras son una excelente fuente de fibra dietética y la fibra es buena para el corazón. Los estudios han demostrado que la fibra puede reducir los niveles de [colesterol](#) malo mediante la unión a sales biliares para luego ayudar a expulsarlas del cuerpo. Las peras también pueden reducir el riesgo de accidente cerebrovascular hasta en un 50 por ciento.

Reduce la inflamación

Los componentes antioxidantes y flavonoides de las peras también pueden inducir efectos antiinflamatorios en el cuerpo y reducir el dolor asociado con

enfermedades de inflamación. Esto incluye la reducción de los síntomas de la artritis, enfermedades reumáticas, gota y condiciones similares.

Mantiene tus huesos más fuertes

El alto contenido de minerales de las peras (magnesio, manganeso, fósforo, calcio y cobre), significa que se puede reducir la pérdida de mineral óseo. **Comer una pera al día previene condiciones debilitantes como la osteoporosis** y la debilidad general del cuerpo debido a la falta de apoyo de los huesos .

Actúa positivamente en tu piel, cabello y ojos



Una de las vitaminas más versátiles en el cuerpo humano es la vitamina A. **Las peras son ricas en vitamina A y componentes como la luteína y zea-xantina**, los cuales actúan como un antioxidante reduciendo los efectos del envejecimiento en la piel, como arrugas y manchas de la edad.

Esta poderosa fruta también puede reducir la pérdida del cabello, la degeneración macular, las cataratas, y varias otras condiciones asociadas con el proceso de envejecimiento.

¡Licuado de pera y manzana, aumenta tus defensas bajas!

Pera: La pera contiene vitaminas A, B1, B2, B3, C y E. La vitamina C funciona como antioxidante, combate el envejecimiento y aumenta las defensas del cuerpo. Además de ser fuente de vitaminas, la pera contiene ácido fólico y minerales como; sodio, calcio, magnesio, hierro, cobre, fósforo, yodo y potasio.

Manzana: La manzana es una fruta rica en Vitamina C, Vitamina A y Vitamina E. Posee propiedades antioxidantes y ayuda a la producción de anticuerpos. Esta fruta es perfecta para un jugo, batida o licuado dará un dulce sabor mientras fortalece tus defensas.