



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.

## Pera, diurética y antioxidante

El 85% de la pera es agua, lo que la hace ser un alimento pobre energéticamente pero muy útil en dietas de pérdida de peso, porque tiene una función diurética. Su casi 12% de carbohidratos en forma de azúcares sencillos, fundamentalmente fructosa, hace que su consumo sea indispensable en este tipo de dietas.

Contiene fibra insoluble y soluble, lo que favorece la eliminación del colesterol y regula la función intestinal. Además su alto contenido en pectina hace que se convierta en una aliada para evitar el estreñimiento y mejorar la intolerancia a la glucosa. La pectina de la pera es considerada como una sustancia ideal para desintoxicar el organismo y fortalecer los glóbulos rojos, debido a que es rica en hierro.

La pera también contiene ácidos orgánicos que le dan sabor ácido y efecto alcalinizante. El ácido cítrico alivia los dolores de estómago, incentiva la secreción de jugos gástricos para digerir los alimentos. Este efecto depurador no solo se produce en el ámbito gastrointestinal sino también en el páncreas e hígado.

"Para cambiar tu vida por fuera debes cambiar tú por dentro. En el momento en que te dispones a cambiar, es asombroso cómo el universo comienza a ayudarte, y te ofrece lo que necesitas"

Louise Hay

