



# Beneficios frescos para la salud de la pera Huangguan/pera corona con valor nutricional

## Especificaciones :

Precio	US \$400 - \$1000 / Tonelada métrica
Nombre de la marca	Pera
Número de modelo	P107
Lugar de origen	Shandong/ Shanxi/ Xinjiang/ Hebei
Cantidad mínima para ordenar	1 contenedor
Términos de pago	T/T con 30% antes de la producción, 70% saldo antes de cargar; L/C
Capacidad de suministro	Suministro cuatro estaciones, todo el año
Detalle de Envío	alrededor de 7 días después de recibir el depósito del 30%
detalles del empaque	4KG/CTN; 9KG/CTN; 10KG/CTN; 18KG/CTN
Tipo de cultivo	Común
Grado	A
Madurez	100%
Estilo	Fresco
Gusto	Dulce
TIPO	Pera

## Introducción detallada :

Beneficios frescos para la salud de la pera Huangguan/pera corona con valor nutricional

Detalle rápido:

Tipo de producto: Fruta de pepita

Tipo: Pera, ya pera

Estilo: Fresco

Variedad: Ya Pera

Tipo de Cultivo: Común

Madurez: 100%



Tamaño (cm): 8

Grado A

Certificación: ISO 9001, SGS, APPCC, GLOBAL GAP

Peso (kg): 18

Lugar de origen: Shandong/ Shanxi/ Xinjiang/ Hebei China (continental)

Nombre de la marca: Pera

Número de modelo: P107-20#22#24#40#44#72#80#96#

Carácter: fresco

Color: amarillo, verde, verde y amarillo, verde y rojo.

Sabor: dulce y crujiente

Disponibilidad de suministro: de agosto a mayo próximo, todo el año

Embalaje: 4kg/ctn; 9 kg/caja; 10 kg/caja; 18 kg/caja; 20kg/ctn

Puerto: Qingdao

Ventaja: proceso de integración, almacenamiento y exportación en un cuerpo.

Descripción:

fruta pera Shandong pera cámara frigorífica fruta fresca pera fruta china Ya pera

Nombre	Jugosas peras amarillas crujientes frescas/fruta contiene vitamina A, piridoxina, pulmón de limpieza
Certificados	ISO 9001, SGS, HACCP, GLOBAL GAP
Tamaño	20#22#24#36#40#44#72# 80# 96# 112#
Tiempo de suministro	De junio a mayo próximo, todo el año
Origen	Shandong China (Continente)
Características	1) Sarcocarpio blanco marfil, jugoso, crujiente y dulce con alto contenido de azúcar. 2) El fruto es suborbicular, superficie lisa del fruto, el peso unitario promedio 450-500g, el peso unitario más grande 1000g.



capacidad de suministro	280 toneladas métricas/toneladas métricas por mes
Capacidad de embalaje y carga	Embalaje interno: 1 unidad/bolsa de plástico blanca Embalaje exterior: Cartón 1) 20# 21# 22# 23# 24# NO. 4kg-5642ctn/40 contenedor refrigerado 2) 18# 20# 22# NO. Contenedor refrigerado de 4,5 kg-5012 ctn/40 3) 28# 32# NO. 7kg-2400ctn con palé/40 contenedores frigoríficos 4) 36# 40# NO. Contenedor refrigerado de 9kg-2548ctn/40 5) 40# 44# NO. Contenedor refrigerado de 10kg-2156ctn/40 6) 72# 80# 96# 112# NO. 18kg-1150-1300ctn/40 contenedor refrigerado
Termino de pago	T/T con 30% antes de la producción, 70% restante antes de la entrega; carta de crédito
Tiempo de cargar	alrededor de 7 días después de recibir el depósito del 30%
FOB puerto	Qingdao, China

perales, peras bosc, pera europea, pyrus, aguacate, pera Comice

Especificaciones:

fruta pera Shandong pera cámara frigorífica fruta fresca pera fruta china Ya pera

1. Base de producción propia de peras
2. Más de 5 años de experiencia
3. Pera fresca de nueva cosecha
4. ISO 9001, SGS, APPCC, GAP GLOBAL

Ventaja competitiva:

1. Tenemos nuestra propia fábrica y garantizamos la calidad.
2. Tenemos suficiente capacidad de suministro
3. Podemos ofrecer precios y servicios más competitivos

Consulte la siguiente tabla para un análisis en profundidad de los nutrientes:  
Peras (*Pyrus communis*), frescas,  
Valor nutritivo por 100 g

Principio	valor nutritivo	Porcentaje de CDR
Energía	58 Kcal	3%
carbohidratos	13.81 g	11%



Proteína	0.38 g	<1%
Grasa total	0.12 g	0.5%
Colesterol	0 mg	0%
Fibra dietética	3.10 g	8%
<b>Vitamins</b>		
Folatos	7 µg	2%
niacina	0.157 mg	1%
Ácido pantoténico	0.048 mg	1%
piridoxina	0.028 mg	2%
Riboflavina	0.025 mg	2%
tiamina	0.012 mg	1%
vitamina a	23 IU	1%
Vitamina C	4.2 mg	7%
vitamina e	0.12 mg	1%
Vitamina K	4.5 µg	4%
<b>electrolitos</b>		
Sodio	1 mg	0%
Potasio	119 mg	2.5%
<b>Minerals</b>		
Calcio	9 mg	1%
Cobre	0.082 mg	9%
Hierro	0.17 mg	2%
Magnesio	7 mg	2%
Manganeso		2%
Fósforo	11 mg	2%
Zinc	0.10 mg	1%
<b>Phyto-nutrients</b>		
Carotene-β	12 µg	--
Crypto-xanthin-β	2 µg	--



Lutein-zeaxanthin	45 µg	--
-------------------	-------	----

## Almacenamiento

Las peras se pueden almacenar a temperatura ambiente hasta que maduren. Las peras están maduras cuando la pulpa alrededor del tallo cede a una suave presión. Las peras maduras se almacenan de manera óptima refrigeradas, descubiertas en una sola capa, donde tienen una vida útil de 2 a 3 días.

## Selección y Almacenamiento

Las peras frescas están fácilmente disponibles en las tiendas. Mientras que la variedad Bartlett es una variedad predominante durante el verano, Comice, Seckel, etc. son las principales peras de la temporada de otoño. Las peras asiáticas suelen estar listas para la cosecha en agosto y disponibles en las tiendas en septiembre.

Elija frutas frescas, brillantes, de textura firme y rico sabor. Evite las frutas con marcas de presión sobre su superficie, ya que indican pulpa moteada subyacente. Algunas frutas, especialmente las variedades asiáticas, tienen motas de color oxidado en su superficie exterior, que por lo demás es una característica aceptable.

Mantenga las peras verdes en una canasta con cámaras separadas a temperatura ambiente o envuélvalas en papel para que maduren como en la papaya. Una vez que su superficie cede a la presión suave, están maduros y listos para comer.

Para obtener los máximos beneficios de nutrientes, cómalos mientras están frescos. De lo contrario, guárdelos en el refrigerador donde permanecerán frescos durante unos días.

## Consejos de preparación y servicio

Lávelos con agua corriente fría y limpia antes de usarlos para eliminar el polvo de la superficie y los residuos de pesticidas/fungicidas.

Recorte ambos extremos con un cuchillo de cocina y córtelos en dos mitades iguales. Saque las semillas pequeñas colocadas en el centro. Rebane la fruta en cubos o pedazos deseables.

Al igual que en la manzana, los trozos de fruta en rodajas se vuelven marrones al exponerlos al aire debido a la conversión del hierro de óxido ferroso a óxido férrico. Si tiene que servirlos en rodajas, enjuague las rodajas en agua añadida con unas gotas de limón fresco.

Dado que varias de las vitaminas y minerales se concentran en cantidades significativas justo debajo de la piel, las peras se deben comer enteras junto con su piel para obtener los máximos beneficios.

Estos son algunos consejos para servir:



Coma las frutas de pera tal como están sin adiciones para obtener los máximos beneficios para la salud.

La pera también se usa en la preparación de jugos de frutas, mermeladas, pasteles y ensaladas de frutas.

Añadir como zumo combinado con otras frutas como piña, melocotón, uva...etc.  
Piezas secas añadidas en las preparaciones de papillas infantiles.

#### Aplicaciones:

Las peras se consumen frescas, enlatadas, en jugo y secas. El jugo también se puede usar en jaleas y mermeladas, generalmente en combinación con otras frutas o bayas. El jugo de pera fermentado se llama perada o sidra de pera.

Las peras maduran a temperatura ambiente. Madurarán más rápido si se colocan junto a los plátanos en un frutero. La refrigeración retardará la maduración adicional. Pear Bureau Northwest ofrece consejos sobre la maduración y la evaluación de la madurez: aunque la piel de las peras Bartlett cambia de verde a amarillo a medida que maduran, la mayoría de las variedades muestran pocos cambios de color a medida que maduran. Debido a que las peras maduran de adentro hacia afuera, la mejor manera de juzgar la madurez es "Revisar el cuello": aplique una presión suave con el pulgar en el cuello o en el extremo del tallo de la pera. Si cede a una presión suave, entonces la pera está madura, dulce y jugosa. Si está firme, deje la pera a temperatura ambiente y revise el cuello diariamente para ver si está maduro.

La pera culinaria o de cocción es verde pero seca y dura, y solo comestible después de varias horas de cocción. Dos cultivares holandeses son "Gieser Wildeman" (una variedad dulce) y "Saint Remy" (ligeramente amargo).

La madera de peral es uno de los materiales preferidos en la fabricación de muebles e instrumentos de viento de alta calidad. También se utiliza para tallar madera y como leña para producir humo aromático para ahumar carne o tabaco. La madera de peral se valora para cucharas, cucharones y



agitadores de cocina, ya que no contamina los alimentos con color, sabor u olor, y resiste la deformación y el astillado a pesar de los repetidos ciclos de remojo y secado. Lincoln lo describe como "una madera bastante resistente y muy estable... (utilizada para) tallar... cepillos, mangos de paraguas, instrumentos de medición como escuadras y escuadras en T... flautas dulces... diapasones de violín y guitarra y teclas de piano... revestimiento decorativo". La madera de peral es la madera favorita de los gobernantes de los arquitectos porque no se deforma. Es similar a la madera de su pariente, el manzano, *Pyrus malus* (también llamado *Malus domestica*) y se usa para muchos de los mismos propósitos.

Las hojas de pera se fumaban en Europa antes de que se introdujera el tabaco.

### Beneficios de la salud

Las peras son una buena fuente de fibra dietética y una buena fuente de vitamina C. La mayor parte de la vitamina C, así como la fibra dietética, se encuentran dentro de la piel de la fruta.

Las peras son menos alergénicas que muchas otras frutas y, por lo tanto, a veces se usa jugo de pera como el primer jugo que se les da a los bebés. Sin embargo, se recomienda precaución con el consumo de jugos de frutas por parte de los bebés, ya que los estudios han sugerido un vínculo entre el consumo excesivo de jugos de frutas y la ingesta reducida de nutrientes, así como una tendencia a la obesidad. Las peras son bajas en salicilatos y benzoatos, por lo que se recomiendan en dietas de exclusión para alérgicos. Junto con el cordero y el arroz, las peras pueden formar parte de la dieta de exclusión más estricta para las personas alérgicas.

La mayor parte de la fibra es insoluble, por lo que las peras son un buen laxante.

### Datos nutricionales de las peras

Las peras dulces, deliciosas y ricas en sabor ofrecen el crujido de las manzanas pero jugosas como el melocotón y la nectarina. Son muy populares, especialmente en todo el hemisferio norte, por sus cualidades nutricionales únicas.

### Beneficios para la salud de las peras

La fruta de las peras está repleta de nutrientes beneficiosos para la salud, como fibra dietética, antioxidantes, minerales y vitaminas, que son necesarios para una salud óptima. La fuerza antioxidante total medida (valor ORAC) en la fruta es de 2941  $\mu\text{mol TE}/100\text{ g}$ .

Las peras son una buena fuente de fibra dietética. 100 g de fruta aportan 3,1 g u 8% de fibra por cada 100 g. El consumo regular de esta fruta puede ofrecer protección contra el cáncer de colon. La mayor parte de la fibra que contienen es polisacárido no soluble (NSP), que funciona como un buen laxante voluminoso en el intestino. Además, el contenido de fibra arenosa se une a las toxinas y sustancias químicas que causan cáncer en el colon, protegiendo su membrana mucosa del contacto con estos compuestos.



Además, la pera es una de las frutas muy bajas en calorías, aporta 58 calorías por cada 100g. Solo unas pocas secciones al día en la dieta pueden lograr una reducción significativa en el peso y los niveles de colesterol LDL en la sangre.

Contienen buenas cantidades de vitamina C. Las frutas frescas aportan alrededor del 7 % de la CDR por cada 100 g.

Son fuentes moderadas de fitonutrientes flavonoides antioxidantes como betacaroteno, luteína y zeaxantina. Estos compuestos, junto con la vitamina C y A, ayudan al cuerpo a protegerse de los dañinos radicales libres.

La fruta es una buena fuente de minerales como cobre, hierro, potasio, manganeso y magnesio, así como de vitaminas del complejo B como folatos, riboflavina y piridoxina (vitamina B-6).

Aunque no está bien documentado, las peras se encuentran entre las frutas menos alergénicas y, por lo tanto, los profesionales de la salud las recomiendan como una alternativa segura en la preparación de productos alimenticios para las personas alérgicas.

Se ha sugerido que las peras en varias medicinas tradicionales son útiles en el tratamiento de la colitis, los trastornos crónicos de la vesícula biliar, la artritis y la gota.

peras, crudas			
Valor nutricional por 100 g (3,5 oz)			
Energía	239 kJ (57 kcal)	colina	5.1 mg (1%)
carbohidratos	15.23 g	Vitamina C	4.3 mg (5%)
- azúcares	9.75 g	vitamina E	0.12 mg (1%)
- Fibra dietética	3.1 g	Vitamina K	4.4 ?g (4%)
Gordo	0.14 g	Calcio	9 mg (1%)
Proteína	0.36 g	Hierro	0.18 mg (1%)
Tiamina (vit. B1)	0.012 mg (1%)	Magnesio	7 mg (2%)
Riboflavina (vit. B2)	0.026 mg (2%)	Manganeso	0.048 mg (2%)
Niacina (vit. B3)	0.161 mg (1%)	Fósforo	12 mg (2%)
Ácido pantoténico (B5)	0.049 mg (1%)	Potasio	116 mg (2%)
vitamina B6	0.029 mg (2%)	Sodio	1 mg (0%)





---

Folato (vit. B9)	7 ?g (2%)	Zinc	0.1 mg (1%)
------------------	-----------	------	-------------