

"FRUTA FAVORITA DEL MES DE MAYO "LA PERA"



Estimada Comunidad Educativa, seguimos insistiendo en fomentar la fruta. Para ello, finalizaremos estos retos con este mes de mayo, donde la **fruta favorita será "la Pera"**. Tras estos meses hemos podido comprobar que bastante alumnado ha cumplido con los retos y se ha fomentado entre ellos avivar el interés por la fruta. Espero que en casa también lo hayáis notado. **La pera** es una fruta jugosa y refrescante, dulce y sabrosa. Es muy adecuada para lograr un enriquecimiento vitamínico y favorecer una dieta sana y equilibrada. Su consumo es aconsejable para todas las etapas de la vida por sus propiedades, vitaminas, calcio y nutrientes. Además, es una fruta que contiene más del 80% de agua, por lo que es muy fácil de digerir. También tiene una gran riqueza de azúcares y por eso es muy dulce y es rica en antioxidantes que retrasan el envejecimiento de las células. Es rica en vitaminas B y C, y en potasio, hierro, calcio y yodo, entre otros.

Los principales beneficios de comer peras son:

- Es rica en vitaminas y minerales.
- Promueve la **salud** intestinal.
- Tiene **propiedades** antiinflamatorias.
- Tiene **propiedades** antioxidantes.
- Ayuda a disminuir el riesgo de padecer diabetes.
- Aumenta la **salud** del corazón.
- Ayuda a perder de peso.
- Ayuda al sistema inmunológico.



¿Cómo comer peras para conseguir todos sus beneficios?

- ✓ **Con concha:** Al comerse la concha también se pueden obtener las fibras y los antioxidantes y antiinflamatorios que de otra forma no se conseguirían, o en poca cantidad, al comer solo el fruto.
- ✓ **Crudo:** Al cocinar se pierden varios beneficios de esta fruta, por lo tanto es mejor comerla cruda.
- ✓ **Madura:** Mientras más madura esta fruta más flavonoides y vitaminas se acumulan. Por supuesto también hay un límite de que tan madura se debe comer la pera.

Para cada etapa del ejercicio, las peras brindan beneficios claros:

Antes del ejercicio. La pera es una fruta rica en carbohidratos saludables que le brindan al deportista esa energía que necesita para realizar la actividad. Una pera mediana ofrece 25g de esos carbohidratos saludables que además son de fácil asimilación, por lo que resultan en una estrategia extraordinaria para mejorar la tolerancia al ejercicio. Se ha demostrado que el consumo de 20g de carbohidratos permite prevenir hipoglucemias, mantener niveles elevados de oxidación de carbohidratos y aumentar la capacidad de resistencia del deportista por lo que comer una pera antes del entrenamiento sería una maravillosa alternativa para cualquier persona que quisiera tener un buen rendimiento deportivo. Una de sus ventajas es que es una fruta rica en pectinas, un tipo de fibra soluble capaz de amortiguar los niveles de azúcar en sangre y dosificar la entrada de glucosa a las células, por lo que da el equilibrio perfecto entre energía y control que dará estabilidad al atleta durante una competencia.

Durante el ejercicio. La pera es rica en carbohidratos saludables, agua y potasio, que es justo lo que se necesita para que el organismo se mantenga funcionando durante el ejercicio. El potasio es un electrolito que se pierde al sudar y que es necesario para una correcta contracción muscular; el agua será esencial para un correcto control de la temperatura corporal durante el ejercicio, y los carbohidratos, como ya mencionamos, serán ese combustible perfecto para



aguantar todo el entrenamiento y competencia. Anímate a endulzar tu agua natural con puré o jugo de pera y verás cómo además de disfrutar su sabor, te sientes de maravilla.

Después del ejercicio. Por su alto contenido de carbohidratos saludables, agua, potasio y vitamina C, la pera es un alimento perfecto para la recuperación muscular al realizar algún deporte, pero es importante combinarla con alguna buena fuente de proteína, como el queso o el yogurt griego, con el fin de reparar las fibras musculares y tejidos lastimados, ya que la proteína del queso y del yogurt será el material que se empleará para la reparación, mientras que el carbohidrato de la pera será el encargado de movilizar y acomodar dicho material. El agua y el potasio serán una estrategia maravillosa para recuperar lo que se perdió con el sudor, y la vitamina C ayudará a disminuir la inflamación que se produce siempre al realizar algún tipo de actividad física prolongada o de alta intensidad.

Así es que no dudes en consumir una pera antes de ir a clase de danza, hidratarte con una bebida a base de jugo de pera y terminar con unas rebanadas de pera asadas untadas con crema de cacahuete o simplemente con una pera en rebanadas intercaladas con tu queso favorito.

Ahora que ya sabes todos los beneficios de la PERA en el deporte o la danza, no te olvides de incorporarla en tu dieta habitual antes de los entrenamientos.

Curiosidad: ¿Sabías que existe el BAILE DE LA PERA? San Bartolomé de las Abiertas (Toledo), celebra el tradicional baile de La Pera, tradición que dicen da suerte, y que comenzó con la ofrenda al patrón por una epidemia. La melodía pegadiza y el baile sencillo consiguen que el baile tenga cada vez más adeptos. Basta con dar un donativo para San Bartolomé Apóstol y seguir la música.



Los seguidores de esta peculiar costumbre piden que se declare fiesta de interés turístico.
<https://youtu.be/tlrGtaEH7pY>

¡¡¡¡¡Seguimos con los RETOS!!!! Ahora el objetivo será sumar las PERAS que cada equipo ha ingerido durante el mes de abril en el conservatorio o en casa. Quien tenga algún problema con esta fruta, puede comer otra distinta, que también contabilizará para el reto. PRUÉBALA si nunca la has probado. Los equipos serán los mismos de estos meses pasados:

1. Equipo de Enseñanzas Elementales
2. Equipo de Enseñanzas Profesionales de Danza Clásica
3. Equipo de Enseñanzas Profesionales de Danza Española

Para ello, cada delegado irá anotando en las fichas, que se proporcionará para cada aula y curso, todos las PERAS que han llevado para disfrutar de este rico manjar. Todo ello, será supervisado por la responsable del "Sello Saludable", María del Carmen Gutiérrez García, a la que podréis consultar cualquier duda o incidencia.

¿Quién será esta vez el equipo que coma más PERAS o frutas? A final de mes lo comprobaremos.

RESULTADO DEL MES DE ABRIL: El equipo que más manzanas ingirió según el total de alumnado de cada equipo fue:

- 1º DANZA CLÁSICA con 33 alumn@s y 182 manzanas = 5,52 piezas por persona
- 2º ENSEÑANZAS ELEMENTALES con 69 alumn@s y 274 manzanas = 3,98 piezas por persona
- 3º DANZA ESPAÑOLA con 37 alumn@s y 38 manzanas = 1,02 piezas por persona

GRACIAS A TOD@S POR COLABORAR EN LOS RETOS
"BAILA Y PIENSA DE FORMA SALUDABLE"