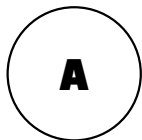


TURRONES

ELEGIR BIEN NO SÓLO DEPENDE DEL PALADAR

DURO, BLANDO, DE CHOCOLATE CRUJIENTE O CON ALMENDRAS, DE YEMA O NATA-NUEZ, CON LICOR... LLEGADAS LAS NAVIDADES, ESTOS DULCES TAN ESPAÑOLES ADORNAN LA SOBREMESA DE TODOS LOS HOGARES, Y LAS OPCIONES PARA SU DISFRUTE SON TAN NUMEROSAS COMO DISTINTOS NUESTROS PALADARES. SIN EMBARGO, ¿TIENEN EL MISMO VALOR NUTRICIONAL? AVERIGUA QUÉ CONTIENEN, CUÁNTO NOS PODEMOS AHORRAR Y CUÁLES SON LOS MÁS RECOMENDABLES PARA NO AMARGARTE LAS FIESTAS.





llá por 1585, el cocinero de Felipe II, Don Francisco Martínez Montañón, contaba en su libro *Conduchos de Navidad* que “en todas las casas de Jijona huele a miel”: ya entonces era el pueblo del turrón. Esta golosina con corazón de almendra, azúcar y miel nos llegó desde la península arábiga, donde ya aparecían menciones a la misma en el siglo XI; y fue en la provincia de Alicante, en el siglo XV, donde nacería en versión española. Datos históricos confirman su presencia en la villa de Sexona (actual Jijona) en el siglo XVI. Hoy, varios siglos después, no podemos concebir unas navidades sin la compañía de un dulce que mueve en España 258 millones de euros y exporta por valor de otros 49, según el estudio *Alimentación en España 2017*. Un dato curioso: los hogares sin niños son los que más productos navideños consumen, mientras que aquellos con menores de seis años son los que menos. De media, 0,8 kilos por persona al año, lo que no sería excesivo si no estuviera concentrado en un espacio de tiempo muy reducido.

Puede que el primer puesto, en ventas, se lo lleven los turrónes de chocolate (con un 35% de mercado). Y puede que sean legión las variedades creadas para satisfacer todos los gustos imaginables: yema, nata-nuez, crujientes, con frutos secos, arroz inflado o con licores, pralinés... Sin embargo, durante mucho tiempo la elección se limitó a escoger entre el duro y el blando. Los ingredientes básicos son cuatro: almendra tostada, miel, azúcar y clara de huevo. Su elaboración, según cuenta Alexis Verdú, responsable de certificación del Consejo Regulador de la IGP de Jijona y Turrón de Alicante, “está en manos de maestros turróneros acreditados y formados que controlan cada paso del proceso, como el tostado de la almendra y el punto de cocción de las mieles, para que se puedan incorporar las almendras”. La clara de huevo otorga suavidad y blancura a una mezcla que, en este punto, da lugar al turrón duro o de Alicante. Para elaborar el blando son necesarios dos pasos más: triturar la mezcla hasta obtener una masa homogénea, y pasarla a unos morteros (*boixets*) para obtener una crema final con la textura adecuada. Antes de cortarla, se deja reposar en moldes de 24 a 48 horas, para que se enfríe y libere el aceite sobrante.

CORAZÓN DE ALMENDRA.

En mayor o menor medida, enteros, molidos o en forma de pasta, los frutos secos como la almendra o la avellana están presentes en todos los turrónes analizados en esta muestra, aunque algunos no mencionan la cantidad exacta en su etiquetado. Del porcentaje de almendra depende la categoría del turrón, que será Suprema (como las varieda-

ANÁLISIS

Para esta guía se analizaron 27 variedades de turrónes elaboradas por marcas líderes en el mercado: **El Almendro** (duro, blando y sin azúcares añadidos); **Delaviuda** (duro, blando, chocolate con almendras, tres chocolates, yema tostada y nata-nuez); **Vicens** (duro, blando y de yema quemada); **Suchard** (clásico y con almendras enteras); **Nestlé** (turrón crujiente); **Lacasa** (praliné tres chocolates y mazapán de nata-nuez); **San-
nia** (sin azúcares añadidos duro y blando) y **Eroski** (duro, blando, chocolate crujiente, praliné chocolate con Almendras, praliné tres chocolates, yema tostada y nata nuez).



des incluidas en esta guía) si contiene al menos un 60%, en el caso del turrón de Alicante (y 64% para el de Jijona), mientras que el de categoría Extra rebaja el requisito al 50%. En ambos casos, deben contener al menos un 10% de miel pura de abeja. Las otras dos categorías reguladas son la Standard (a partir de un 44%) y la Popular (con un mínimo del 30%).

La cantidad de almendra es también determinante en el precio de los turrónes. Cuanta más presencia tenga, mayor será el coste de produc-

El nivel de grasas insaturadas de muchos turrones se debe al aporte nutricional de la almendra, que añade además fibra y proteínas.

ción y por tanto el precio final para el consumidor, si bien también hay diferencias entre marcas. Los turrones de chocolate considerados en esta guía, con un porcentaje menor, son en consecuencia más económicos (3,20 euros de media) que turrones como el duro, el blando (ambos 4,80 euros) o el de yema tostada (4,56). Otro aspecto que afecta al precio es el modo de elaboración. Los turrones artesanos, con una menor producción, materias primas de más calidad y un componente humano ausente en la gran industria, suelen ser más caros.

De los turrones de Jijona analizados, el que más almendra tiene es el turrón blando artesano de **Vicens**, con un 70%, seguido de **Delaviuda**, con un 67%. Entre los duros, destacan el de **Vicens** (64%) y los de **El Almendro** y **Delaviuda**, ambos con un 63% de este fruto seco. El peso de la almendra destaca especialmente si comparamos los turrones con otros dulces típicos de estas fechas, como los polvorones (con un 22%), el pan de Cádiz (35) o los pasteles de yema y boniato (38), mientras que mazapanes y almendras rellenas tienen un contenido similar (55 y 60%).

CALORÍAS POR RACIÓN.

Su consumo, en lo alto de la Pirámide de la Alimentación Saludable basada en la dieta mediterránea, ha de ser ocasional debido a su alto contenido en azúcares libres y, en algunos casos, grasas de mala calidad. A efectos de información nutricional en esta guía, se ha elegido un tamaño de 50 gramos por ración ya que, aunque es superior a la recomendada en los envases (entre 20 y 30 gramos, según la variedad), se considera un consumo más realista. En cuanto a su valor calórico, los turrones analizados se mueven entre las 236 calorías por ración del turrón de yema quemada **Vicens** a las 299 del praliné de chocolate con almendras **Eroski**, lo que sitúa su consumo entre el 12 y el 15% de la ingesta calórica recomendada para todo un día. Por contra, 50 gramos de piña (equivalentes a una rodaja de 9 por 1,5 centímetros) aportan sólo 25 calorías.

Dado que el ingrediente principal de muchos de estos turrones (no solo del duro o el blando, sino también de otros como el de yema tostada o el de nata-nuez) es la almendra, la mayoría de estas calorías provienen de las grasas, entre las que destacan las insaturadas que aporta este fruto seco. Junto a su contenido en fibra y proteínas aportan más



Caprichos con un poquito más



Áreas protegidas. En España contamos con dos zonas turroneiras con protección especial: las Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP) de Jijona y Turrón de Alicante (con 22 empresas y 435 marcas comerciales registradas) y la de Agramunt (cinco fábricas), que aportan la garantía de una experiencia y saber hacer acumulado durante

siglos, además de una cuidada selección de materias primas y del proceso de elaboración. En ambos casos, es requisito indispensable que la elaboración y envasado se realice enteramente dentro de los respectivos términos municipales (Jijona, en Alicante, y Agramunt, en la comarca del Urgell, en Lleida).

Los turrones artesanos se elaboran "con un mayor componente humano y una selección más cuidada de materias primas, que son de mayor calidad tanto en las almendras (marcona, mollar) como en las mieles (de romero o naranjo, por ejemplo). Se adquieren, además, de pequeños proveedores de proximidad", cuenta Manuel Iborra, cuarta generación de una familia de maestros turroneiros de Jijona. Al comprarlos, por tanto, apoyamos a la economía local.



aspectos positivos que otros dulces navideños como polvorones y mantecados, elaborados con manteca de cerdo (en la que predomina la grasa saturada). “A pesar de las ventajas que incorporan los frutos secos, los turrónes también son fuente de una cantidad destacada de azúcares libres (los añadidos y los presentes de forma natural en la miel y los jarabes). Y esto es un problema porque en España ya se superan con creces los límites máximos recomendados por la OMS”, afirma Juan Revenga, dietista-nutricionista y profesor de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad San Jorge (Zaragoza).

Si vamos a consumir turrón, conviene buscar “aquellos con menor contenido en azúcar y grasas, así como evitar consumirlos a diario y limitarlos a las fechas clave”, recomiendan desde el servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital La Luz de Madrid. Para ello, prestaremos atención al aviso nutricional presente por ley en todos los envases. Este es fácilmente localizable y se lee siempre con facilidad excepto en el caso de los turrónes de El Almendro, donde el exceso de texto, en varios idiomas, hace su lectura especialmente difícil para personas mayores o con algún problema de visión.

NO TODAS LAS GRASAS SON IGUALES.

El protagonismo que en este tipo de dulces adquieren frutos secos, mantecas, jarabes y aceites hace que su contenido en grasas sea elevado en todos los casos, aunque no debemos olvidar que no solo

Contenido de almendra

| Referencia | % Almendra | Precio por ración* |
|---|------------|--------------------|
| Turrón blando de almendra Vicens | 70% | 1,23 € |
| Turrón blando El Almendro | 67% | 1,08 € |
| Turrón blando Delaviuda | 67% | 1,06 € |
| Turrón blando sin azúcares añadidos El Almendro | 64% | 1,49 € |
| Turrón duro almendra Vicens | 64% | 1,23 € |
| Turrón crema de almendras sin azúcares añadidos Sannia | 64% | 0,62 € |
| Turrón de Jijona Eroski | 64% | 0,46 € |
| Turrón duro El Almendro | 63% | 1,08 € |
| Turrón duro Delaviuda | 63% | 1,06 € |
| Turrón duro sin azúcares añadidos El Almendro | 60% | 1,49 € |
| Turrón imperial sin azúcares añadidos Sannia | 60% | 0,62 € |
| Turrón de Alicante Eroski | 60% | 0,46 € |

*Ración estimada: 50 g

cuenta la cantidad sino también la calidad de esas grasas. Además, hay grandes diferencias entre unos fabricantes y otros: una ración del turrón de chocolate con almendras Delaviuda, por ejemplo, aporta un total de 21,5 gramos de grasas (lo que representa el 30,7% de la recomendación diaria), mientras que la de chocolate crujiente Eroski contiene solo la mitad (11 g). Por tipos de turrón, los que menos grasa total tienen son los de yema tostada (de Delaviuda, Vicens y Eroski, con una media de 12,5 gramos por ración), seguidos de las variedades de nata-nuez elaboradas por Lacasa, Delaviuda y Eroski (15,3 g de media). Los demás turrónes presentan medias sensiblemente superiores que van de los 17,4 g de los de chocolate a los 18,1 de los duros y los 18,9 de los blandos. Si en el caso de los dos turrónes tradicionales los valores son muy similares (con diferencias que no superan los 2 g), la situación es bien

distinta entre los turrone de chocolate, donde los crujientes presentan un aporte medio de 13,7 g de grasa, los pralinés de tres chocolates suben a 18,9 g y los de almendra alcanzan los 19,7 g.

Especialmente relevante es aquí el nivel de grasas saturadas, un factor que debemos tener en cuenta por el efecto adverso que estas tienen sobre nuestra salud y en especial respecto a la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Si la media en los turrone duros, blandos, de yema y nata-nuez de la muestra es de 1,9 g por ración, la de los turrone de chocolate casi la cuadruplica: 6,8 g (el 34% de la ingesta diaria (IR) recomendada). De entre ellos, los que contienen más ácidos saturados son los turrone tres chocolates de **Delaviuda** (11 g, 55% de la IR) y **Eroski** (8,5 g, 42,5%), seguidos del de chocolate con almendras **Delaviuda** (7,5 g, 37,5%). Los que menos tienen son el turrón de chocolate crujiente **Eroski** (5,5 g) y las dos variedades de **Suchard**, clásica y con almendras (5 g).

¿CUÁNTO AZÚCAR TIENE?

La respuesta es simple y directa: mucho. Más allá del azúcar, los turrone incluyen otros endulzantes como miel y jarabes de glucosa y fructosa. No todas las marcas especifican el porcentaje exacto de miel; entre las que lo hacen, el más elevado lo encontramos en los turrone duros de **El Almendro** y **Delaviuda**, con un 18,7%, que a su vez incluyen un 16,4% en los blandos. Puesto que los ingredientes aparecen listados separadamente, para conocer el contenido total de azúcar es necesario acudir a la tabla de información nutricional de los envases.

Los que menos tienen son el turrón imperial (duro) y el de crema de almendras **Sannia** (1,3 g), y las mismas variedades sin azúcares añadidos de **El Almendro** (2 y 2,5 g por ración), al haber sustituido el azúcar por edulcorantes (malitol, sorbitol y, en menor cantidad, E-950). Todas son buenas opciones para dietas de pérdida o control de peso, aunque siguen sin ser una buena elección en el caso de los diabéticos, para los que el consumo de sorbitol o fructosa no está recomendado. Los que más azúcares contienen son el turrón de chocolate crujiente **Eroski** (27 g por ración, un 30% de la IR), el de yema tostada de la misma marca (26 g) y el **Suchard** clásico (25 g).

Si los consideramos por grupos, vemos que los turrone más recomendables (es decir, los que presentan un menor nivel de azúcares) son los dos tradicionales (el blando y el duro), con una media de 14,1 g y 16 g respectivamente. Los turrone de nata-nuez contienen 19,4 g por ración; los de chocolate, 22,5 y los de yema, 23,7 g.



La bandeja que nunca se termina

Para una familia de cuatro personas, y añadiendo una cantidad extra para las visitas que siempre llegan en estas fechas, hemos elaborado dos propuestas, cada una con dos raciones de seis turrone diferentes.

| Bandeja económica | Cantidad en gramos | Precio por ración | Precio Total |
|---|--------------------|-------------------|---------------|
| Turrón de Alicante Eroski | 100 g | 0,46 € | 0,92 € |
| Turrón blando El Almendro | 100 g | 1,08 € | 2,16 € |
| Turrón de chocolate crujiente Nestle | 100 g | 0,61 € | 1,22 € |
| Praliné tres chocolates Eroski | 100 g | 0,43 € | 0,86 € |
| Turrón yema tostada Delaviuda | 100 g | 0,86 € | 1,72 € |
| Turrón nata-nuez Eroski | 100 g | 0,43 € | 0,86 € |
| TOTAL | 600 g | 3,87 € | 7,74 € |

Bandeja 'Deluxe'

| | | | |
|---|--------------|---------------|----------------|
| Turrón duro El Almendro | 100 g | 1,08 € | 2,16 € |
| Turrón blando de almendra Vicens | 100 g | 1,23 € | 2,46 € |
| Turrón Suchard clásico | 100 g | 0,61 € | 1,22 € |
| Turrón chocolate con almendras Delaviuda | 100 g | 0,92 € | 1,84 € |
| Turrón yema quemada Vicens | 100 g | 1,06 € | 2,12 € |
| Mazapán de nata-nuez Lacasa | 100 g | 0,95 € | 1,90 € |
| TOTAL | 600 g | 5,85 € | 11,70 € |



Las variedades analizadas de duro, blando, nata-nuez o yema carecen de gluten, pero pocos turrónes de chocolate son aptos para celíacos.

TESOROS OCULTOS.

En España, el consumo de turrón está mayoritariamente concentrado en las dos semanas de Navidad, cuando la acumulación de celebraciones invita a comer excesos. Por eso, conviene limitar su consumo a las cinco ocasiones señaladas (Nochebuena, Navidad, Nochevieja, Año Nuevo y Reyes), en vez de consumirlo a diario. Y si además planificamos los menús de manera que sean más saludables, tendremos más espacio para darnos un pequeño capricho que, más allá de grasas y carbohidratos, también tiene su lado positivo.

Avellanas y, en especial, almendras son las principales responsables de que el valor proteico de los turrónes sea muy superior al de otros dulces típicos que encontramos en la bandeja. En este sentido, los que más ventajas ofrecen son el turrón blando, con un 18% de proteínas respecto a la ingesta recomendada, y el duro, con un 14,6. Ambas cifras contrastan con el 8% de los turrónes de chocolate, el 9,8 de los de nata-nuez y el 11% de los de yema tostada. En cuanto a la fibra, destacan de nuevo las dos variedades tradicionales (con un 14,3%), en especial el turrón duro sin azúcares añadidos **El Almendro** (18,8%) y el turrón de Alicante **Eroski** (17,9). Y no olvidemos su aporte de vitaminas (A, B y E) y sales

minerales (potasio y fósforo). Hay que destacar que los turrónes de Suchard son los únicos que muestran en su etiqueta un compromiso con el comercio justo y el cacao sostenible empleado en su elaboración (www.suchard.es/cocoa-life).

¿GLUTEN? SIN PROBLEMA.

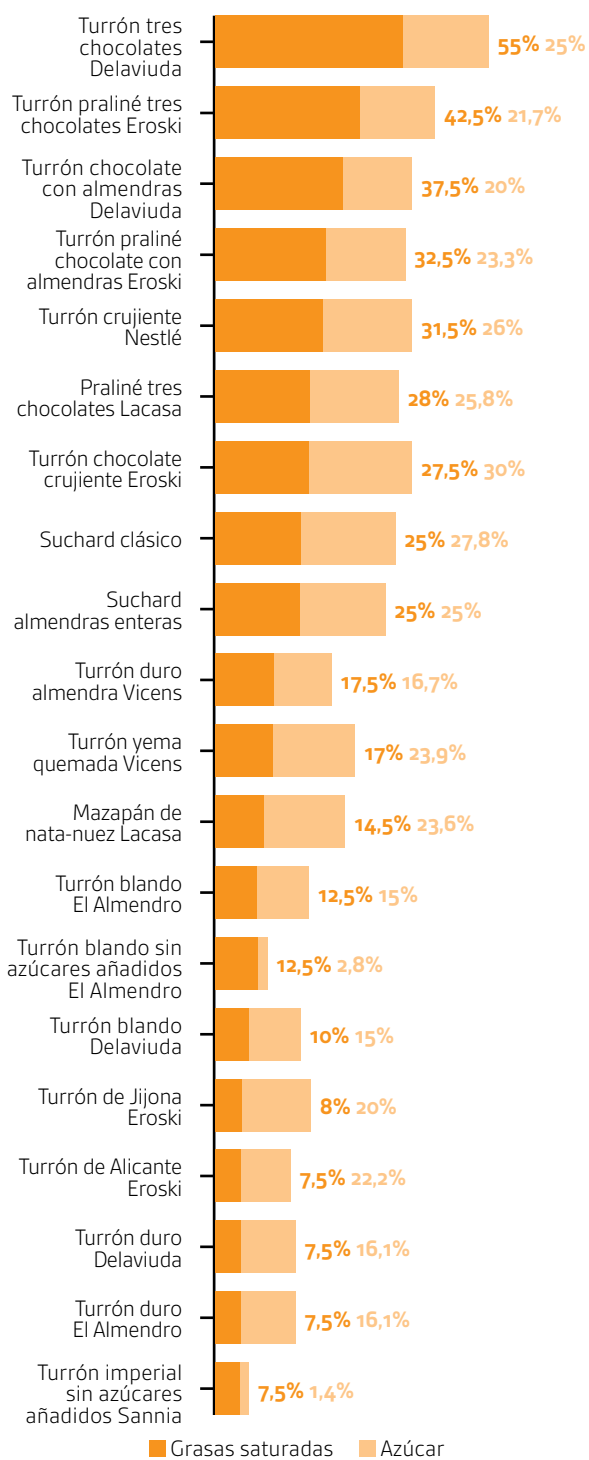
Hoy en día la celiaquía no es ya impedimento para poder disfrutar de este dulce navideño con tranquilidad: son numerosas las marcas que confirman la ausencia de gluten en la elaboración de los turrónes. Así, todas las variedades de turrón de yema, nata-nuez, duro y blanco analizadas, a excepción de los turrónes sin azúcares añadidos **El Almendro**, pueden consumirse libremente. En las tabletas de chocolate, sin embargo, la situación es radicalmente distinta: el praliné de tres chocolates de **Lacasa** y el de chocolate crujiente **Eroski** son los dos únicos que no contienen gluten.

En la muestra se ha venido haciendo referencia a las variedades dietéticas que ofrecen **Sannia** y **El Almendro**. Aunque el perfil nutricional de estos es similar a los demás en calorías, grasas o fibra, contienen mucho menos azúcar, lo que en teoría les hacen más apropiados para personas con diabetes. Sin embargo no es así, como afirma Revenga: “Los alimentos dietéticos son una pésima herramienta para el control de la enfermedad, tal y como sostienen las principales sociedades médicas sobre la materia, porque entre otras cosas les invita a comer más de esos productos que teóricamente son para ellos pero que no son recomendables en general. Las personas con diabetes podrían incluir el turrón normal en pequeñas cantidades (como cualquier persona) teniendo en cuenta el resto de su alimentación ese día, muy especialmente aquellos que estén en tratamiento de insulino terapia (ya que la cantidad de insulina que necesitan dependerá de lo que hayan comido y de la medición que se hayan hecho de la glucemia capilar)”.

MÁS ALLÁ DE LA NAVIDAD.

Aunque estamos acostumbrados a un consumo tradicional (en la bandeja de dulces) y estacional (fin de año) de los turrónes, la verdad es que no existen motivos para ello. Hay una amplia variedad de posibles recetas para esos turrónes que nos sobran después de las fiestas o, simplemente, porque nos apetece (pero recuerda, ocasionalmente). De esta manera, un buen turrón de Jijona sirve para elaborar un batido, unas deliciosas galletas o un cremoso flan; el de chocolate, para elaborar *panna cotta* o unos sabrosos *brownies*; y el de yema tostada, para un bizcocho. Échale tiempo y algo de ganas: es imposible arrepentirse.

Vigila las grasas saturadas... y los azúcares



Porcentaje respecto a la ingesta máxima recomendada para una ración de 50 g.



CUANTOS MENOS INGREDIENTES, MEJOR



A la hora de escoger, conviene tener en cuenta una máxima: **cuanto más reducida sea la lista de ingredientes, más saludable resultará.** Algo particularmente cierto en los turrónes de tipo duro y blando analizados, elaborados con apenas cuatro ingredientes naturales y de alta calidad imprescindibles para lucir el distintivo de calidad Suprema. Según crece este abanico, observamos componentes menos benévolos para la salud como mantecas, jarabes, natas o aceites que incrementan su aporte de azúcares y ácidos grasos saturados. Por eso, tanto las dos opciones tradicionales como las de yema o nata-nuez **constituyen una elección más inteligente que cualquiera de los turrónes de chocolate** (crujientes, con almendras o pralinés).

Más allá de las limitaciones geográficas impuestas por sellos como los de Jijona y Turrón de Alicante o Agramunt, el aspecto fundamental reside en **una cuidada selección de las materias primas y del proceso de elaboración** por parte de cada fabricante. Así, encontramos turrónes de alta calidad producidos en zonas muy diversas de España, como Alicante, Lleida, Toledo o Madrid, que hacen las delicias de millones de hogares cada año. Es importante que el consumo sea ocasional y combinado con un menú saludable, a fin de limitar una excesiva ingesta de grasas y que la celebración no ajuste luego cuentas con nuestra salud. Y en caso de diabetes o celiaquía, presta especial atención a la información nutricional de los envases: en ellos está la clave para degustarlos con tranquilidad.

TABLETAS CON LETRA PEQUEÑA

| Una ración = 50 g de producto | ENERGÍA | | GRASA | | GRASAS SATUR. | | AZÚCARES | | SAL | | FIBRA | | PRECIO por ración |
|--|---------|------|-------|------|---------------|------|----------|------|------|-----|-------|------|----------------------|
| | (kcal) | %IR | (g) | %IR | (g) | %IR | (g) | %IR | (g) | %IR | (g) | %IR | |
| Tradicionales | | | | | | | | | | | | | |
| Turrón de Alicante Eroski | 279 | 14 | 17,5 | 25 | 1,5 | 7,5 | 20 | 22,2 | 0,03 | 0,5 | 4,3 | 17,9 | 0,46 € |
| Turrón duro El Almendro | 275 | 13,8 | 18 | 25,7 | 1,5 | 7,5 | 14,5 | 16,1 | 0,05 | 0,8 | 3,5 | 14,6 | 1,08 € |
| Turrón duro Delaviuda | 275 | 13,8 | 18 | 25,7 | 1,5 | 7,5 | 14,5 | 16,1 | 0,05 | 0,8 | 3,5 | 14,6 | 1,06 € |
| Turrón imperial sin azúcares añadidos Sannia | 246 | 12,3 | 17,5 | 25 | 1,5 | 7,5 | 1,3 | 1,4 | 0,05 | 0,8 | 2,2 | 9,2 | 0,62 € |
| Turrón blando Delaviuda | 279 | 14 | 18,5 | 26,4 | 2 | 10 | 13,5 | 15 | 0,05 | 0,8 | 3,5 | 14,6 | 1,06 € |
| Turrón blando El Almendro | 279 | 14 | 19,5 | 27,9 | 2,5 | 12,5 | 13,5 | 15 | 0,05 | 0,8 | 3,5 | 14,6 | 1,08 € |
| Turrón blando de almendra Vicens | 280 | 14 | 18,5 | 26,4 | 1,5 | 7,5 | 11,5 | 12,8 | 0,02 | 0,3 | 3,8 | 15,8 | 1,23 € |
| Turrón blando sin azúcares añadidos El Almendro | 257 | 12,9 | 19 | 27,1 | 2,5 | 12,5 | 2,5 | 2,8 | 0,01 | 0,2 | 4,5 | 18,8 | 1,49 € |
| Diversos | | | | | | | | | | | | | |
| Turrón chocolate crujiente Eroski | 249 | 12,5 | 11,5 | 16,4 | 5,5 | 27,5 | 27 | 30 | 0,28 | 4,7 | 1,4 | 5,8 | 0,24 € |
| Turrón crujiente Nestlé | 267 | 13,4 | 15,6 | 22,3 | 6,3 | 31,5 | 23,4 | 26 | 0,17 | 2,8 | 1,3 | 5,4 | 0,61 € |
| Suchard almendras enteras | 269 | 13,5 | 16 | 22,8 | 5 | 25 | 22,5 | 25 | 0,08 | 1,3 | 2,4 | 10 | 0,61 € |
| Turrón chocolate con almendras Delaviuda | 298 | 15 | 21,5 | 30,7 | 7,5 | 37,5 | 18 | 20 | 0,05 | 0,8 | 1 | 4,2 | 0,92 € |
| Praliné tres chocolates Lacasa | 279 | 14 | 17,7 | 25,3 | 5,6 | 28 | 23,2 | 25,8 | 0,06 | 1 | 2,7 | 11,3 | 0,95 € |
| Turrón tres chocolates Delaviuda | 283 | 14,2 | 18,5 | 26,4 | 11 | 55 | 22,5 | 25 | 0 | 0 | 2 | 8,3 | 0,76 € |
| Turrón yema tostada Eroski | 280 | 14 | 12 | 17,1 | 1,2 | 6 | 26 | 28,9 | 0 | 0 | 1,3 | 5,4 | 0,43 € |
| Turrón yema quemada Vicens | 236 | 11,8 | 13 | 18,6 | 3,4 | 17 | 21,5 | 23,9 | 0,03 | 0,5 | 2,6 | 10,8 | 1,06 € |
| Mazapán de nata-nuez Lacasa | 255 | 12,8 | 16 | 22,9 | 2,9 | 14,5 | 21,2 | 23,6 | 0,04 | 0,7 | 2,7 | 11,2 | 0,95 € |
| Turrón nata-nuez Delaviuda | 238 | 11,9 | 15 | 21,4 | 1,3 | 6,5 | 18,5 | 20,6 | 0 | 0 | 1,3 | 5,4 | 1,02 € |

*Semáforo nutricional, según la ración de consumo por persona: 50 g. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir diariamente cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 5 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 7,5% de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 7,5% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%). Para el análisis se han seleccionado las referencias más vendidas el último año dentro de los distintos tipos que componen la categoría de galletas en los establecimientos EROSKI. Los datos relativos a las referencias mostradas tanto en los gráficos como en el artículo han sido obtenidos a partir de envases y precios recogidos en tienda en julio de 2018.