

TURRONES:

los dulces de la Navidad

La cantidad de almendra utilizada en su elaboración determina la calidad de los distintos tipos de turrón

Navidad y turrón. Turrón y Navidad. Pocas veces la unión entre comida y festividad es tan indisoluble. En el mercado, hay tantas clases de este dulce como gustos: recetas tradicionales, como son los turrones duros, los blandos o los de yema, o las nuevas versiones "sin azúcares añadidos" o "con bajo contenido en azúcar". Sea cual sea la variedad, lo recomendable es comer el turrón con gusto pero también con cabeza. Este dulce genuinamente navideño se elabora con ingredientes energéticos: almendras u otros



frutos secos, miel o azúcar, grasas (nata...), huevo, etc. El sentido común y el cuidado de la salud obligan a pensar que la porción de turrón se debe entender como un capricho que es posible degustar en ocasiones especiales, como las fechas navideñas.

MODERACIÓN. Degustar una porción de cualquier turrón, de mazapanes y polvorones y demás dulces típicos navideños resulta muy gratificante. Sin embargo, hay que tener presente que son productos que concentran azúcares y grasas, por lo que son alimentos energéticos. Su consumo se tiene que moderar de una forma más estricta si se padece obesidad, sobrepeso, diabetes mellitus tipo I y tipo II o dislipemias (hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia), entre otras enfermedades crónicas.

Además, los turrones merecen una atención especial cuando las personas sufren ciertas alergias e intolerancias alimentarias. La limitación será mayor cuantos más ingredientes "problemáticos" tenga la composición del turrón; casi todos llevan algún fruto seco y albúmina o proteína del huevo, los hay que llevan proteína de leche (caseína) o derivados (caseinatos), harina o almidones de trigo, lactosa... Las personas con alergias o intolerancias a estos alimentos se tendrán que cuidar de no comer los turrones, ya que si lo hacen, pueden enfermar. Quienes padecen diabetes o dolencias cardiovasculares deben los turrones más "indulgentes".

PROPIEDADES DE LOS TURRONES, UNO A UNO. La definición de turrón se determina en función de las materias primas e ingredientes utilizados. La masa se obtiene por cocción de miel y azúcares, a la que puede añadirse clara de huevo o albúmina. La norma permite la sustitución total o parcial de la miel por azúcares en sus distintas clases y derivados. El turrón, según



las características de su elaboración, se clasifica en blando y duro. Estos se elaboran solo con almendras, miel, azúcares, clara de huevo o albúmina, agua y aditivos autorizados.

• **Turrónes duros y blandos:** la composición de ambos es básicamente la misma pero en distintas proporciones, y es la cantidad de almendra la que determina las calidades de estos turrónes: suprema (60% de almendra en el duro y 64% mínimo en el blando), extra (46% en el duro y 50% en el blando), standard (40% y 44% respectivamente) y popular (34% mínimo en el turrón duro y 30% en el blando).

Comentario dietético. Los de mayor calidad se elaboran solo con almendra, azúcar, miel, clara de huevo y oblea. Al llevar almendras, ricas en grasas insaturadas saludables, serán los más recomendables en caso ■■■





Turróns con menos calorías

Las calorías en los turróns proceden del azúcar y la miel y de los frutos secos que forman parte de su composición. En los últimos años ha crecido la producción y venta de turróns con menos calorías asociados al concepto de cuidado de la salud y adelgazamiento o, por lo menos, a la posibilidad de no engordar. Y es que gran parte de los consumidores no quieren descuidar su dieta ni siquiera en Navidad.

Turróns “sin azúcar”. Se comercializan de distintas clases: turróns duros, blandos, de yema tostada, de chocolate o praline... Por ley, estos turróns no deben tener más de 0,5 gramos de azúcar por 100 gramos de producto. Este término se diferencia de otro, el de “bajo contenido en azúcares”, referido a los turróns que contienen un máximo de 5 gramos de azúcar (del total de hidratos de carbono) por 100 gramos.

Un vistazo general a las distintas marcas de turróns concebidos como más saludables por su menor contenido en azúcares permite comprobar que la gran mayoría contienen entre 1,5 y 5 gramos de azúcares por 100 gramos (entre 7 y 30 veces menos azúcares -aunque no menos calorías- que las versiones originales). Se trata entonces de turróns con “bajo contenido en azúcares”, pero no “sin azúcar”.

Turróns “sin azúcares añadidos”. La norma dice que los turróns de este tipo deben garantizar que durante su elaboración no se añadan ni monosacáridos (glucosa, jarabe de glucosa, fructosa, jarabe de fructosa) ni disacáridos como la sacarosa o azúcar común o la lactosa (los más comunes), ni tampoco ningún alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes, como puede ser la miel. La norma también ordena que si los azúcares están presentes de forma natural en los alimentos, como puede suceder en un turrón con trozos de frutas, en el etiquetado deberá incluirse la indicación “contiene azúcares naturalmente presentes”.

La precisión en esta definición ha permitido que tras la declaración “sin azúcares añadidos” no quepa la posibilidad que se daba otros años de que un turrón “sin azúcar” no lleve azúcar añadido pero sí fructosa, sustancia cuyo consumo se ha de limitar en determinadas situaciones como la obesidad, la diabetes tipo II y la hipertrigliceridemia.

■ ■ ■ de hipercolesterolemia e hipertensión, pero no tanto si se tienen los triglicéridos altos ni diabetes por su elevado contenido en azúcares. Celíacos e intolerantes al trigo optarán por el turrón blando que no tiene oblea, aunque deben leer siempre con atención la lista de ingredientes, ya que se admite en los turróns blandos la presencia de fécula o harina por el aprovechamiento de fragmentos de turróns duros con restos de obleas. Quienes sufren alergia o intolerancia al huevo no podrán probar ninguno de los dos.

● **Turróns diversos:** la norma regula también los denominados turróns diversos, y se diferencian del turrón auténtico (duro o blando) por su composición e ingredientes. En los turróns diversos, la almendra, como materia básica, puede sustituirse por otros frutos secos (avellanas, nueces, piñones, anacardos, pistachos, cacahuetes) o distintos ingredientes (coco, cacao, chocolate, café, leche o nata, clara y/o yema de huevo, gelatinas, frutas trituradas...) que se añaden a la masa. Esto da como resultado una amplia gama de productos: turrón de yema (quemada o tostada), nieve o mazapán, de fruta, de coco, de nata, praliné, de cacao, chocolate y cualquier otra denominación en virtud de los ingredientes que conformen el producto. De nuevo, la diferencia principal entre categorías (suprema, extra, estándar y popular) reside en la cantidad de almendra o del ingrediente principal (coco, yema, cacao...) que lleven.

Comentario dietético. La mayor limitación en el consumo de esta gama de productos la tienen las personas con intolerancias y alergias alimentarias (a la leche, huevo, trigo, frutos secos...); quienes tienen, por seguridad, la obligación de leer con atención la lista de ingredientes y descartar cualquier producto que les cree duda. El inconveniente añadido es que aunque entre los ingredientes del producto escogido no haya ninguno problemá-

¿MAZAPÁN O POLVORÓN?

La diferencia nutricional más importante entre el mazapán y el polvorón no es tanto su valor energético, que en ambos es considerable (entre 450-500 Kcal/100 gramos), sino la calidad de las grasas utilizadas. Para elaborar el polvorón se usa manteca de cerdo como ingrediente base que, si bien concentra abundantes ácidos grasos monoinsaturados -y más si se trata de manteca de cerdo ibérico-, también contiene ácidos grasos saturados y colesterol, cuyo exceso se ha de evitar como medida de prevención cardiovascular. Por el contrario, en el mazapán, la materia prima grasa son las almendras, lo que hace de este dulce una fuente excelente de ácidos grasos insaturados y ausencia de colesterol, características beneficiosas para la salud cardiovascular.

Además, el polvorón, a diferencia del mazapán, contiene harina, de manera que el primero se desaconseja en caso de celiaquía o intolerancia al gluten. El mazapán original se elabora solo con una mezcla de almendras y azúcares, a excepción de los denominados “mazapanes con fécula” que, por la adición de fécula o harinas, se desaconsejan ante esta intolerancia alimentaria.

Solución: polvorones con menos grasas

El polvorón se considera un tipo de mantecado que, además de manteca de cerdo, añade almendra en distintas proporciones, aunque se les denomina a ambos productos de manera indistinta. En el mercado hay polvorones con una composición nutritiva más cuidada y saludable: mejor perfil de grasas, menos azúcares y menos calorías.

En los nuevos polvorones se ha sustituido parte de la manteca de cerdo por aceites vegetales como el de girasol o el de oliva, por lo que mejora de manera sustancial la calidad de la grasa, si bien no deja de ser un producto graso y energético. La sustitución del azúcar por edulcorantes menos energéticos como el maltitol, por ejemplo, ha permitido obtener un producto menos calórico, pero con un aspecto y una textura parecida al original.

tico, al elaborarse en una fábrica donde se preparan otros turróns, el producto puede contener restos/trazas de alérgenos que llegan por contaminación cruzada de las maquinarias donde se elaboran, distribuyen o empaquetan las masas. En ese supuesto, el fabricante tiene la obligación de informar en la etiqueta con un mensaje del tipo “puede contener trazas o restos de...”, que especifique los alimentos problemáticos.

● **Dulces sustitutos:** El mazapán auténtico, el original, el que solo lleva almendra y azúcar, es un dulce sustituto de los turróns porque no plantea ningún problema a la mayoría de personas alérgicas e intolerantes salvo en caso de alergia a los frutos secos. Convendrá asegurarse, no obstante, que no se trata de mazapán con fécula, una opción que limita el consumo a celíacos e intolerantes al trigo. ■



MÁS INFORMACIÓN

www.consumer.es