

# Turrón

## Nougat

El turrón es una masa dulce obtenida por cocción de miel, azúcares y clara de huevo, incorporando almendra pelada y tostada, y posteriormente amasada, a la que tradicionalmente se le da forma de tableta rectangular o torta. Es uno de los alimentos más típicos de la Navidad en España.

El término turrón se refiere concretamente a la repostería tradicional de Jijona, en Alicante, España. En Latinoamérica la elaboración del turrón es algo distinta pero tienen parecido el sabor y el aspecto. En los países árabes e Israel existe también un dulce muy similar y quizá emparentado: la jalva o turrón de sésamo, hecho con sésamo molido, miel y, a veces, fruta o pistacho. También en una ciudad de Francia en Montélimar se hace un dulce de aspecto y gusto parecidos al turrón llamado *Nougat*.

Los distintos tipos de turrónes son el **blando**, en el que la almendra es molida y mezclada con el resto de los ingredientes, que se conoce también con el nombre de turrón de Jijona. Y el turrón **duro**, en el que la almendra se mezcla entera con el resto de los ingredientes, conocida como turrón de Alicante.

La almendra y la miel ya fueron utilizadas durante la dominación árabe de la península ibérica para la fabricación de numerosos dulces. En la actualidad, gran parte de la repostería española (sobre todo en las regiones del sur) aún mantiene parte de este legado con dulces como el turrón o el mazapán. En el norte de África también se conserva una repostería tradicional basada en la miel y en los frutos secos.

Durante los siglos XVI y XVII, el turrón se fabricaba no sólo en Jijona sino también en Alicante ciudad. En época de Carlos II, la injerencia de los gremios de pasteleros de la ciudad de Valencia sobre la regulación de la actividad del turrón en Alicante provocó que su elaboración en esta última ciudad desapareciese en su mayor parte, convirtiéndose desde entonces Jijona, más alejada de la atención de las corporaciones gremiales valencianas, en el único gran centro de producción del turrón.

Al parecer, el azúcar fue un ingrediente que se empezó a añadir más tardíamente, ya que se empieza a mencionar para fabricar turrón sólo desde el siglo XVIII, coincidiendo con la plantación masiva de caña de azúcar en América y la extensión de la libertad de comerciar con América a un mayor número de puertos españoles, entre ellos al puerto de Alicante.

## Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Energía, grasas, azúcares, magnesio, fósforo, hierro y vitamina E.



## Valoración nutricional

Es un alimento muy concentrado en grasas, hidratos de carbono y calorías. Su consumo debe ser limitado en caso de obesidad, en personas que requieren de una dieta de control de grasas y, debido a su aporte de hidratos de carbono, en las personas diabéticas. Los hidratos de carbono que aporta son básicamente simples, provenientes del azúcar y la miel que se añaden para su elaboración. La grasa, procedente de las almendras, es de tipo insaturado, especialmente monoinsaturada, beneficiosa para la salud cardiovascular. Contiene, además, proteínas vegetales y fibra. Destacan los minerales como el magnesio, fósforo y hierro, y entre las vitaminas, especialmente la vitamina E.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (75 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	499	374	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	10	7,5	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	23,90	17,9	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,9	1,43	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	16,4	12,30	67	51
AG poliinsaturados (g)	4,47	3,35	17	13
ω-3 (g)*	0,114	0,086	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	4,36	3,270	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	35	26,3	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	57,4	43,1	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	7,1	5,3	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	1,6	1,2	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	127	95,3	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	2,1	1,6	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	Tr	Tr	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	129	96,8	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,8	0,6	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	13	9,8	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	209	157	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	220	165	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	1	0,8	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,12	0,09	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,33	0,25	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	2,6	2,0	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,06	0,05	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	48	36,0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	Tr	Tr	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	0	0	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	9,1	6,8	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (TURRÓN). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. Tr: Trazas. \*Datos incompletos.