

# Alimentación Saludable & Sostenible



ALAMY

## **POR QUÉ NO DEBEMOS ABUSAR DEL TURRÓN ESTA NAVIDAD**

Los turrones son calóricos, ricos en azúcares y grasas. Lo mejor es optar por aquellos que llevan edulcorantes y grasa procedente de frutos secos

# DESCUBRA POR QUÉ NO DEBE ABUSAR DE LOS TURRONES

Los turrónes son muy calóricos y su contenido en azúcar y grasa es elevado, por lo que su consumo ha de ser moderado. Si hay que elegir, mejor si llevan edulcorantes y las grasas son de frutos secos.

Juan Ignacio Álvarez  
MADRID

**A**unque el consumo de turrón se circunscribe a las fechas navideñas -de hecho el 85% del total se toma durante esta época, según datos de TUMA (Asociación Española de Fabricantes de Turrónes y Mazapanes) su ingesta debe hacerse con moderación. No debemos olvidar, como recuerdan en la OCU (Organización de Consumidores y Usuarios), que los turrónes son una mezcla muy calórica de almendras y azúcar, ya que 100 gramos de turrón tienen en torno a 550 calorías, de las cuales el 32% provienen del azúcar y el 37% de las grasas de los frutos secos. Todo ello sin detrimento de que, por ejemplo, los turrónes de almendras sean ricos en calcio, magnesio, potasio, zinc, vitamina E y ácido fólico.

Actualmente, con datos de Consumer Eroski, consumimos en torno a 220 gramos de turrón por persona y año, más 190 gramos de turrón de chocolate. Es decir, cada persona come durante estas fechas unas dos tabletas de turrón “¿Y eso es mucho o poco?” se pregunta el citado observatorio de alimentación, que dice: “Depende. Deberíamos tener claro que el turrón es un

Según la OCU, 100 gramos de turrón tienen unas 550 calorías; el 32% es azúcar y el 37% son grasas

En Navidad se concentra el 85% del consumo y cada persona consume unas dos tabletas

producto insano, incluso aunque contenga edulcorantes en lugar del azúcar. Pero no es lo mismo comer dos tabletas a lo largo de cuatro meses y en el contexto de una dieta saludable, que hacerlo en dos semanas y acompañando a muchos otros alimentos insanos”.

En línea con lo anterior, las mismas fuentes apuntan que “obviamente lo ideal es limitar su consumo y seguir una dieta saludable, complementada con actividad física. En cualquier caso, también es importante mantener una relación sana con la comida. Eso significa que si un día puntual comemos turrón, porque podemos hacerlo y nos apetece, no deberíamos culpabilizarnos por ello. Tampoco hay necesidad de compensarlo con alimentos supuestamente detoxificantes o milagrosos. Se trata simplemente de volver a la rutina de una dieta saludable y actividad física”.

En Mapfre Salud, por su parte, recuerdan que “el turrón es un dulce y, por ello, su consumo debe ser esporádico y en pequeñas cantidades. De esta manera, puede ser adecuado para toda la población con pequeñas excepciones. Así, para la compañía aseguradora, resulta interesante para

niños y jóvenes, puesto que son personas con un gasto energético mayor motivado por su actividad física y por encontrarse en periodo de crecimiento. “En este contexto, dentro de los dulces, el turrón es una buena opción porque proporciona grasas cardiosaludables y fibra. En consecuencia es perfecto para complementar la merienda o un postre de fruta”. “En lo tocante a los deportistas”, continúan en Mapfre, el deporte conlleva un incremento del gasto energético y un descenso de las reservas de glucógeno muscular que debemos rellenar de nuevo consumiendo carbohidratos. Después de realizar ejercicio es el mejor momento para tomar turrón y recuperar las reservas en forma de azúcares acompañados de proteína.

En Mapfre sostienen también que el turrón puede ser una buena opción para enfermos oncológicos y personas con necesidades energéticas aumentadas cuando es necesario aportar mucha energía en poca cantidad de alimento. En el caso de los enfermos con caquexia (pérdida de peso y masa muscular) el turrón puede ser una elección. “Por ejemplo, un helado de turrón es muy fácil de digerir y proporciona



# Alimentación Saludable & Sostenible

mucha energía, aunque el perfil lipídico empeora un poco debido a la grasa láctea”.

Eso sí, para Mapfre Salud el consumo de turrón se debe controlar en el caso de personas con sobrepeso u obesidad al tratarse de un alimento altamente energético. En estos casos, es aconsejable reservar su consumo a un momento puntual y en una cantidad muy limitada. Tampoco se prescribe su ingesta en personas con diabetes gestacional o hiperglucemias reactivas. Eso es así porque el turrón contiene una elevada cantidad de azúcar.

## ¿Mejor con edulcorantes?

En Consumer Eroski recalcan que el consumo habitual y excesivo de azúcar puede tener efectos adversos sobre la salud y que, por ejemplo, provoca caries y aumenta el riesgo de sufrir obesidad y diabetes tipo 2, por lo que es conveniente limitar el consumo de turrón. Para evitar esos inconvenientes, algunas marcas sustituyen el azúcar por edulcorantes, especialmente por maltitol, pero también se utilizan otros como el sorbitol, el acesulfamo K e isomalt. A pesar de su mala fama, estos compuestos son seguros para la salud. Además, presentan algunas ventajas. Así, el maltitol no produce caries; no provoca un aumento tan abrupto de la glucosa en la sangre como el azúcar (por tanto tiene menor impacto sobre la diabetes), y aporta menos calorías que el azúcar (2,4 kcal/g frente a 4 Kcal/g).

No obstante, estas sustancias presentan inconvenientes en tanto que su consumo puede provocar molestias leves en dosis de 30-40 gramos diarios, como flatulencias o cólicos, y, a partir de dosis más altas, pueden tener efectos laxantes. Por esta razón, es obligatorio advertir en la etiqueta del producto si este contiene más del 10% de este tipo de edulcorante. Por otro lado, las evidencias actuales demuestran que el con-

En cuanto a su calidad, existen cuatro categorías: suprema, extra, estándar y popular

sumo de edulcorantes en sustitución del azúcar no es efectivo para solucionar los problemas de sobrepeso y obesidad. “En definitiva, presentan algunas ventajas frente al azúcar, pero no son la panacea y no convierten a los productos que los contienen en saludables”, advierten en Consumer Eroski.

Según la legislación (Real Decreto 1787/1982), el turrón es una masa obtenida a partir de la cocción de miel o azúcares a la que se incorporan almendras y se puede añadir clara de huevo. En este grupo se incluyen el turrón duro y el turrón blando, que son los nombres definidos en la legislación. Luego están los legalmente denominados como turrónes diversos, que son variedades en donde las almendras se sustituyen por cualquier otro fruto seco y otras materias básicas, es decir, *ingredientes nobles*, como cacao o yema de huevo, a los que también se les puede añadir otros compuestos como azúcares o arroz inflado.

Según Consumer Eroski, a la hora de evaluar la calidad de un turrón debemos

Los turrónes de chocolate y de praliné son los que peor puntúan en el sistema Nutri-Score

recordar que existen cuatro categorías: suprema, extra, estándar y popular en función de la proporción de materias básicas que contenga el el producto. Por ejemplo, en los turrónes blandos se exige un contenido mínimo de almendras del 54% para la calidad suprema. Igualmente, en el momento de elegir un turrón es fundamental observar la lista de ingredientes. Esto nos permitirá conocer las materias primas que forman parte del producto o esos ingredientes más *nobles*, que son los que marcan la diferencia entre ellos en lo relativo a valor comercial, la calidad gastronómica y las características organolépticas como sabor, aroma, etc.

## ¿Cómo nos ayuda Nutri-Score?

Como subrayan en Consumer Eroski, el tipo de endulzante y el tipo de grasa determinan la puntuación en el sistema Nutri-Score, un semáforo nutricional o sistema de etiquetado frontal con cinco colores y cinco letras (A/B/C/D/E), siendo A (color verde) un alimento considerado sano y E (rojo) un alimento muy insano. En consecuencia, los turrónes de chocolate y de praliné contienen mucho azúcar (en torno al 47%) y grasas saturadas (alrededor del 16%) y un alto aporte de energía (560 kcal/100 g), por lo que obtienen Nutri-Score E. Los turrónes fantasía también llevan mucho azúcar (46%), pero están compuestos por grasas de mejor calidad nutricional y menos saturadas (en torno al 3%), por eso se catalogan con *Nutri-Score D*.

El turrón trufado de chocolate con guindas virginias no lleva azúcares añadidos, pero sí grasas saturadas procedentes de la manteca de cacao (11%), por lo que obtiene *Nutri-Score C*. Los turrónes sin azúcares añadidos no tienen azúcar y aportan pocas grasas saturadas (en torno al 3%), razón por la que se puntúan con *Nutri-score A*, pero no significa que sean saludables. En este caso *Nutri-Score* nos permite comparar los turrónes entre sí para tener una idea de cuál tiene mejor perfil nutricional.

El gran número de variedades de turrónes dificulta la elección más saludable, sobre todo porque algunos productos que parecen iguales ofrecen diferencias en su composición. Por ello, es importante observar la lista de ingredientes y elegir aquellos que tengan mejores materias básicas y en altas proporciones, como almendra o huevo. Además, existen diferencias en lo relativo al tipo de endulzante (azúcar o edulcorante) y al tipo de materia grasa (frutos secos o manteca de cacao). No hay duda de que los que contienen azúcar son insanos (en torno un 47%) y que es mejor que la grasa proceda de los frutos secos.

## Ranking' del azúcar en los turrónes

Los que más tienen [%]

53

TURRÓN PRALINÉ  
CREMA CATALANA  
LACASA

50

TURRÓN  
CHOCOLATE  
SUCHARD

50

TURRÓN CHOCOLATE  
CRUJIENTE  
EROSKI

Los que menos llevan [%]

2,6



TURRÓN DE  
YEMA VICENS

1,6



TURRÓN BLANCO  
VIRGINIAS

1,3



TURRÓN DE YEMA  
TOSTADA EROSKI

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda **no superar los 25 gramos de azúcar al día**

Fuente: Consumer Eroski.

elEconomista



## HUEVO, FUENTE DE LECITINA Y ALIADO PARA EL CEREBRO

Lejos de la falsa imagen de alimento cargado de colesterol, el huevo es un ingrediente versátil que contiene nutrientes como la lecitina, fundamental para el cerebro y el sistema nervioso.

Javier Mesa MADRID.

**E**xiste un mito entre ciertos consumidores españoles de que no es recomendable comer más de tres huevos a la semana. Se trata de una teoría extendida desde los años 70 cuando las recomendaciones se dirigían a evitar el consumo de alimentos que contuvieran colesterol. Sin embargo, en las décadas posteriores, diversos estudios científicos han demostrado que la ingesta de huevos a diario no supone un factor de riesgo cardiovascular asociado con el colesterol.

Más allá ha llegado la organización de Naciones Unidas para la Alimentación (FAO), al asegurar que el huevo es un alimento con alta densidad nutritiva, al aportar alta cantidad de nutrientes con apenas 71 kilocalorías, además de contener los nueve aminoácidos esenciales y una alta riqueza en proteínas de alto valor biológico, de 6,4 gramos por unidad.

En ese sentido, otro de los nutrientes fundamentales del huevo es la colina, presente en la yema en forma de fosfatidilcolina, más conocida como lecitina. Se trata de un componente que, junto a los ácidos grasos insaturados, evita que gran parte del colesterol de este alimento sea absorbido por el organismo. Una ración de 100 gramos (dos huevos de tamaño medio) aportan al organismo el 63% de la cantidad diaria recomendada de lecitina.

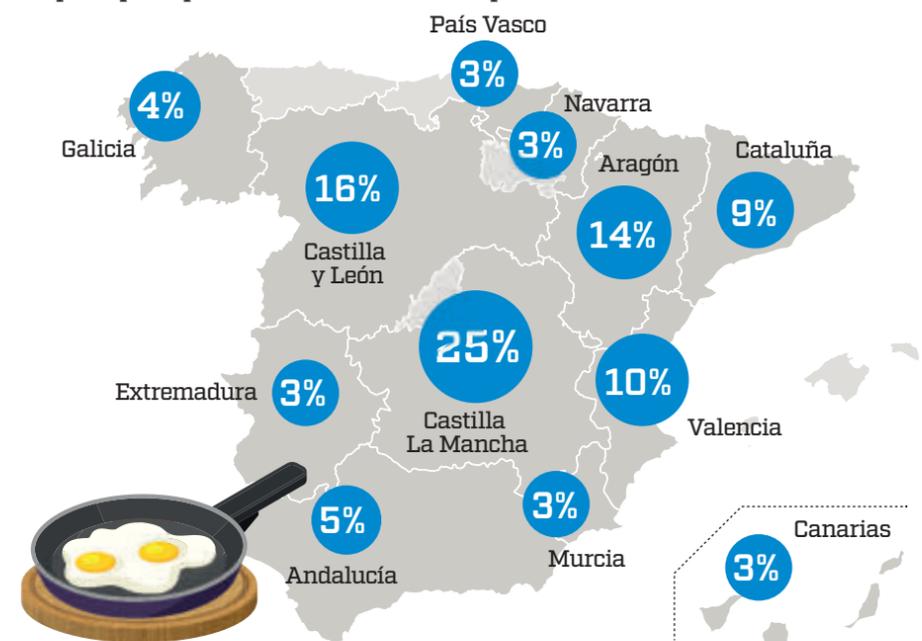
Este nutriente, además ha pasado a ser considerado como fundamental en la alimentación diaria, ya que el organismo no es capaz de generarlo y un déficit de colina puede generar problemas de memoria y crecimiento a demás de daños en órganos como el riñón, el páncreas o el hígado. Asimismo, la colina es un elemento clave en la formación del cerebro y el funcionamiento nor-

Dos huevos medianos (100 gr.) aportan el 84% de la vitamina B12 que necesita una persona al día

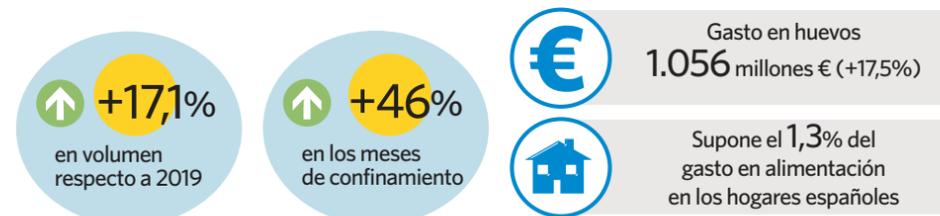
La lecitina evita que gran parte del colesterol del huevo sea absorbido por el organismo

### El huevo en España

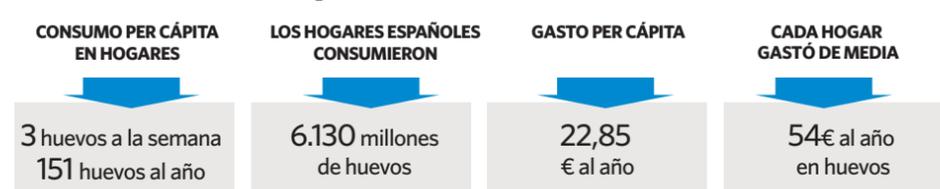
Las principales productoras de huevos en España



Uno de los alimentos que más ha crecido en 2020



Aumenta el consumo Per Cápita



Fuente: Panel de Consumidores de Kantar.

elEconomista

mal del sistema nervioso. Por otra parte, el huevo es un alimento con un altísimo grado de aprovechamiento, ya que, salvo la cáscara, el resto del producto es comestible. Como recuerda el Instituto de Estudios del Huevo, la clara está compuesta principalmente de agua (88%) y proteínas, de las que la albúmina es la más importante; mientras que la yema es mitad agua, un 25% proteínas y otro 25% lípidos. Considerado un alimento funcional, la yema del huevo debe su característico color a pigmentos como la luteína y zeaxantina, antioxidantes que mejoran la visión.

En el terreno de las vitaminas, salvo la C, el huevo contiene todas las necesarias para el hombre. En el caso de la B12, presente en la yema, 100 gr de huevo llegan a aportar el 84% de la cantidad recomendada al día, recuerda el instituto. Los beneficios para la salud por el consumo de huevos aumentan si tenemos en cuenta que contienen mine-

rales tan importantes como el fósforo, el zinc, el yodo o el hierro, presente también en la yema y cuya absorción mejora al consumirse junto a la clara, que presenta aminoácidos y polipéptidos que mejoran su asimilación por el intestino delgado.

### Autoabastecimiento seguro

El sector del huevo en España tiene una capacidad productiva de 1.155 millones de docenas al año y está compuesto por 1.417 granjas en las que se crían 47,1 millones de gallinas ponedoras. Estas cifras nos sitúan como el cuarto gran productor de este alimento en la Unión Europea, con el 14% del total, por detrás de Alemania, Polonia y Francia. Además de facturar 1.154 millones de euros anuales, la industria del huevo española cubre un 116% la necesidad de autoabastecimiento del mercado interior, por lo que ese 16% excedentario de huevos de consumo se destina a exportación.



ISTOCK

## VEGANISMO A DOMICILIO MEDIANTE SUSCRIPCIÓN

En plena pandemia la 'startup' Vegan Food Club se lanzó a la conquista de ese público que demanda una alimentación con menos proteína animal con su servicio de menús en casas y oficinas.

Javier Mesa MADRID.

La pandemia ha tenido consecuencias en innumerables aspectos de nuestra vida. La joven startup española Vegan Food Club aunó con su nacimiento en 2020 tres de las tendencias que han vivido un mayor impulso durante la crisis sanitaria: alimentación saludable, digitalización y servicios de reparto a domicilio.

Tal y como explica uno de sus dos fundadores, Lucas González-Guija, "existe una demanda clara de mayor consumo *online* que se conecta en nuestro caso con ese cambio mundial hacia esa alimentación más responsable con el medioambiente y la salud representada en el *plant based*. Teníamos claro que este es nuestro nicho, porque la penetración de la venta digital en comida *plant based* aún está en el 4% frente a otros segmentos como el de la moda *online* que está en el 30%". De esta manera, en el último trimestre, la firma ha logrado superar los 33.000 platos vendidos, con crecimientos del 25% de un mes a otro.

La compañía ofrece en toda la península un innovador servicio de menús saludables a domicilio. Los platos se elaboran directamente en las cocinas centrales de la firma en Valencia bajo supervisión de un *chef* y un nutricionista que se encargan de crear platos equilibrados, apetitosos y sanos, siempre bajo la premisa de que no contengan proteína de origen animal, con ingredientes 100% veganos o *plant based* y de proximidad. Su esfuerzo se dirige también a ese enorme nicho de consumidores que, sin ser veganos o vegetarianos, tratan de reducir en su dieta diaria la presencia de productos de origen animal. Su objetivo es ese público que no deja de crecer y que se agrupa bajo la etiqueta flexitariana.

Otro de los factores diferenciales de este nuevo modelo de negocio, recuerda González-Guija, consiste en que es una marca que conecta directamente con el consumidor final sin la intervención de plataformas de comida a domicilio y mediante un modelo de suscripción. "Apostamos por tener el mayor control posible de la cadena y por saltarnos la fase del *e-commerce* con ventas por unidades".

### Sin permanencia

La mecánica es sencilla, ya que los clientes pueden optar por diferentes modalidades de suscripción *online* para recibir en casa o en la oficina platos preparados que cambian cada semana y darse de baja o pausar el servicio, sin permanencia alguna, en el



Los platos de Vegan Food Club se preparan en una cocina central, se envasan y se sirven a domicilio. EE



momento que lo deseen. Por lo pronto, trabajan con un plan mensual con cinco platos que cambian semanalmente y otros dos a la semana, para una o dos personas.

"Operamos en España, y en Portugal desde septiembre, y la única fase del ciclo que no manejamos directamente es la de la distribución, que hacemos con Seur. Un *partner* logístico como este nos garantiza dos cosas muy importantes para la marca. Por un lado, el reparto refrigerado de nuestro producto nos permite no tener que envasar los platos en frío, sino al vacío y en atmósfera protectora para que se conserven hasta dos semanas en la nevera. Y, por otra parte, con su flota garantiza que nuestro reparto mantenga el impacto neutro de CO2 de nuestra actividad empresarial", aclara el fundador de Vegan Food Club. Este ADN de empresa sostenible se refuerza con un proveedor de electricidad de fuentes renovables y una apuesta por los envases reci-

clables dentro de su plan de convertirse en compañía B Corp en 2022.

El esfuerzo de esta startup por conocer a sus clientes la lleva a enviarles cada lunes un cuestionario para que valoren la comida de la semana anterior, sacar conclusiones y mejorar el producto en una cocina donde cada receta debe recibir una nota media que garantice su calidad. Previamente trabajan con un grupo de testadores de 20 personas que deciden si el plato es válido o susceptible de mejora. Así se configura un *recipe* con referencias como lentejas poblanas; curry de mango; lasaña vegetal; arroz al horno vegetal o pasta con salsa de setas y tofu. Tras la fase inicial de lanzamiento en la que se encuentra ahora mismo, la empresa tiene previsto incorporar a sus servicios una app que permita a sus clientes una mayor flexibilidad a la hora de configurar sus menús, así como expandirse a Francia en 2022 y a Alemania en 2023.

## UVAS: MEJOR SI LAS TOMAS DURANTE TODO EL AÑO

Las uvas ofrecen un sinfín de beneficios: son antioxidantes, diuréticas, depurativas, antiinflamatorias, reducen la fatiga y el estrés... Y, además, están ricas. ¿Por qué dejarlas solo para darle la bienvenida al nuevo año?

J. I. Álvarez MADRID.

**P**robablemente la mayoría de los españoles le daremos la bienvenida al 2022 intentando tomar las tradicionales doce uvas acompañándolo con las campanadas bajo la creencia popular de que si lo logramos tendremos suerte durante los próximos 365 días. Con o sin ella, lo cierto es que, al menos desde el punto de vista de la salud, seremos más afortunados si las degustamos más allá del día de Nochevieja, ya que estamos hablando de una fruta con unas incomparables propiedades nutricionales.

En el portal [www.monografias.com](http://www.monografias.com), recuerdan que este fruto, procedente de una planta llamada vid, con su nombre latino *Vitis Vinífera*, es un arbusto procedente del Asia Menor, que, según la Biblia, ya existía antes del diluvio universal. Por lo tanto, es uno de los frutos más conocidos y uno de los alimentos que caracterizan la dieta mediterránea. La citada fuente recopila diferentes estudios médicos y farmacológicos que recogen las principales propiedades o beneficios terapéuticos de las uvas.

En primer lugar, hay que destacar que, gracias a su contenido en antioxidantes, como flavonoides y resveratrol, las

uvas previenen las enfermedades cardiovasculares; y, en segundo término, señalar que este fruto, debido a sus propiedades laxantes, combate el estreñimiento y equilibra la flora intestinal. Además, las uvas son astringentes y diuréticas y previenen la aparición de cánceres, sobre todo los de próstata, colon o mama. Por su contenido en sustancias antioxidantes, esta fruta también refuerza las defensas del organismo, en tanto que su contenido en agua y fibra la hacen muy depurativas.

Las uvas son, asimismo, un remedio natural contra la fatiga, la anemia, el estrés físico y mental -motivado por la acción tónica de los azúcares y las vitaminas que llevan-, disminuyen las inflamaciones, y ayudan a tratar los trastornos del tubo digestivo, las afecciones crónicas del hígado o la hipertrofia del bazo. Por otro lado, el consumo de uvas favorece la eliminación de cálculos renales, las buenas digestiones y evita la dureza del vientre. Finalmente, está indicado comer uvas para tratar las hemorroides, los cólicos biliares, los cálculos hepáticos, el escorbuto, la bronquitis, la tisis, la inflamación de la vesícula biliar, la gota, el reuma, la artritis y las afecciones de las vías respiratorias y circulatorias.

Su contenido en resveratrol, una sustancia antifúngica (presente sobre todo en la piel de la uva negra y roja), que impide el crecimiento de hongos; y que además es

Las uvas poseen un gran poder cicatrizante y protector de la piel frente a los rayos solares

antioxidante, lo que le confiere propiedades anticancerígenas, permite calificar a las uvas de superalimento. Entre las bondades del resveratrol cabe citar que es antiinflamatorio y un inhibidor plaquetario, lo que hace que la sangre sea menos espesa y se prevenga la formación de coágulos sanguíneos que podrían derivar en infartos cerebrales o cardíacos.

Por otra parte, en la cutícula o piel de la semilla de este fruto se encuentra un principio activo denominado polifenol. Estudios clínicos demuestran que el polifenol es más eficaz que la vitamina E (la más antioxidante de todas las vitaminas). Esto le confiere a las uvas un gran poder cicatrizante y protector de la piel frente a los rayos solares. Asimismo, las semillas o pepitas de la uva incorporan ácidos grasos poliinsaturados útiles para bajar los niveles de colesterol en sangre. Las uvas también poseen hasta un 16% de azúcares (glucosa y fructosa) de muy fácil asimilación, junto con un elevado contenido en vitamina B6, circunstancia que contribuye a preservar una adecuada función cerebral.

### 'Un superalimento'

La doctora especializada en tecnología de los alimentos Ana Haro García, en un artículo publicado en la web [www.pulevasalud.com](http://www.pulevasalud.com), explica que la uva contiene fundamentalmente agua (80%) e hidratos de carbono (17%) fácilmente asimilables, caso de glucosa, fructosa, sacarosa, dextrosa y levulosa, por lo que es una buena fuente de energía. La uva negra aporta 110 calorías por cada 100 gramos y la blanca 75. En consecuencia, su alto contenido en hidratos de carbono las desaconseja en personas diabéticas. Haro García recuerda que las uvas tienen todas las vitaminas del grupo B, clave para el correcto funcionamiento del sistema nervioso.

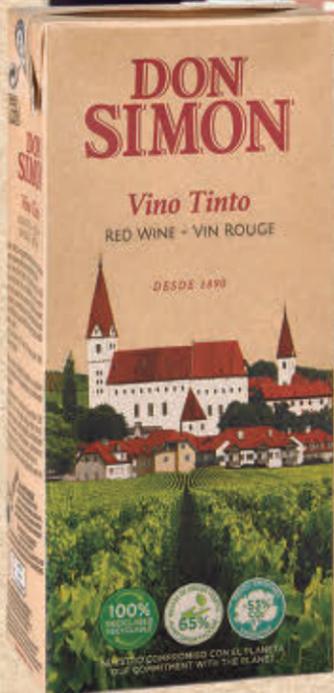
La doctora señala que las uvas aportan betacoreno -precursor de la vitamina A- muy útil para una perfecta visión y protección de las mucosas, y que es un excelente antioxidante. En cuanto a su contenido en vitamina C, pese a que su aporte es menor al de

otras frutas, como los cítricos, se asimila muy bien por la presencia de sustancias flavonoides. Por otro lado, este alimento destaca por su contenido en minerales como potasio, magnesio, calcio, azufre y hierro, así como por sus pequeñas cantidades de cobre, manganeso y selenio.



Las uvas destacan por su elevado contenido en minerales. EE

# DON SIMON



*¡Voy a comer  
con Don Simón!*

En los años 80, una frase se instaló en nuestra vida y en nuestra casa: **¡Voy a comer con Don Simón!**

Así lo repetían diferentes personajes en una campaña de publicidad histórica que presentaba un vino que era un desafío a la tradición. El eslogan que lo hizo famoso aún es recordado por todos.

Hoy comemos con DON SIMON en más de 150 países.



[WWW.DONSIMON.COM](http://WWW.DONSIMON.COM)

**llaollao.™**  
*naturalmente,*  
yogurt helado

**llaollao.™ te desea**  
***feliz año nuevo***

[www.llaollaoweb.com](http://www.llaollaoweb.com)

