

El turrón sin azúcar añadido, una bomba para diabéticos y obesos

Tiene 500 kilocalorías por cien gramos, solo 50 menos que el normal

ALFONSO ANDRADE
REDACCIÓN / LA VOZ

Si Navidad es sinónimo de turrón, lo es necesariamente de calorías. Elaborado a base de miel y almendras, productos altamente calóricos, cien gramos de turrón blando o duro rondan las 550 kilocalorías de media, un lujo que no se pueden permitir diabéticos o personas con problemas de sobrepeso u obesidad, sometidos por lo general a dietas de unas 2.000 kilocalorías diarias, incluso menos. Esos cien gramos de turrón (unas tres rebanadas) equivalen a la cuarta parte de las kilocalorías que deben ingerir al día estas personas.

Como una aparente invitación a que enfermos cardiovasculares y obesos disfruten también de las fiestas navideñas con su correspondiente dosis de turrón, invaden los pasillos de los supermercados productos sin azúcar añadido que han creado un nicho propio de mercado y que en realidad pueden suponer un problema serio para personas con restricciones de este tipo.

La media de kilocalorías por cien gramos de turrón sin azúcar añadido ronda las 500, apenas 50 menos que el normal.

Por ese motivo es desaconsejado abiertamente por los endocrinólogos, que advierten además de que las grasas con las que en ocasiones se sustituye el azúcar son más calóricas todavía que aquel.

En cifras similares se mueven tanto el duro como el blando, pero también el turrón de yema y el de chocolate, productos en los que las diferencias calóricas entre el que tiene azúcar y el que no la lleva son aún más reducidas: apenas 30 kilocalorías. Algo menos energético, el mazapán presenta un margen algo más amplio, de 380 kilocalorías sin azúcar, a 470 con él.

En el caso del turrón, también se consigue a veces un ligero descenso calórico si se opta por la calidad extra en vez de la

suprema. Esta última incorpora un 70 % de almendra, mientras que la extra baja al 50 %. Cien gramos de turrón blando extra descienden en algunas marcas hasta 285 kilocalorías, 215 menos.

El misterio de la caducidad

Sigue siendo un misterio por qué, con frecuencia, la fecha de consumo preferente del turrón abarca solo hasta el otoño siguiente, lo que en teoría impide guardar el producto sobrante de un año para otro. Sobre todo porque hay marcas que sí estiran esa fecha de consumo preferente hasta enero e incluso febrero.

La Voz de Galicia consultó sobre este asunto a la Asociación Española de Fabricantes de Turrones y Mazapanes, con la siguiente respuesta: «Nosotros podemos dar una orientación, pero es cada fabricante el que incluyen la fecha ciñéndose a la normativa de etiquetado».



Fuente: Elaboración propia

ALEXIA LÓPEZ

MANUEL BOTANA PRESIDENTE DE LA SOCIEDAD GALLEGA DE ENDOCRINOLOGÍA, NUTRICIÓN Y METABOLISMO

«Son productos hipercalóricos que se deben desaconsejar»

Los endocrinólogos, como Manuel Antonio Botana, desaconsejan estos productos hipercalóricos

—Los productos sin azúcar añadido, que se anuncian como buenos para personas que no pueden tomarlo, ¿responden realmente a esa idea?

—No exactamente. En general, los productos que se anuncian como especiales para diabéticos se basaban tradicionalmente en sustituir el azúcar normal por fructosa, que se decía que no hacía subir tanto la glucosa en la sangre. En realidad, la fructosa, por sus características me-

tabólicas, hace el mismo efecto que la sacarosa (azúcar normal), pero con un retraso de unos minutos, por lo que el efecto perjudicial es similar. Sí puede ser interesante el uso de productos elaborados con edulcorantes artificiales, pero son muy escasos.

—¿Por qué tiene casi las mismas kilocalorías el turrón sin azúcar que el normal?

—Para mantener las características de palatabilidad, se sustituye el azúcar por sustancias con el mismo poder calórico. A veces incluso grasas, con más calorías. Si el sustituto es la fructosa, las calorías son las mismas.



Botana advierte también sobre el uso de la fructosa como sustituto del azúcar.

—¿Esas 500 kilocalorías del turrón se corresponden con un producto adecuado para personas con problemas de sobrepeso u obesidad?

—En ningún caso. Son productos hipercalóricos que se deben desaconsejar en personas que tienen que reducir su ingesta calórica. Aunque también es cierto que el efecto que puede tener un pequeño, e insisto en lo de pe-

queño, trozo de turrón, un único día, en una celebración como la Navidad, es escaso, y yo no lo contraindico. Y lo mismo digo en el caso de los diabéticos. Pero probar y nada más.

—¿Hay una estrategia comercial tras estos productos, más allá de un intento de crear algo apto para diabéticos o personas con sobrepeso?

—Probablemente. En general esos productos especiales para diabéticos son desaconsejados por los endocrinólogos, pues no logran efectos nutricionales mejores que los derivados de una alimentación saludable y sana.