



Pablo Garrigós Ibáñez

La empresa Pablo Garrigós Ibáñez, ubicada en Jijona, con una clara vocación innovadora y diversificadora, se apoya en el grupo de investigadores de la Unidad de Fisiología Celular y Nutrición. Instituto de Bioingeniería, Universidad Miguel Hernández quienes actúan como Departamento científico-técnico en colaboración con el Departamento de Tecnología Agroalimentaria, Unidad Mixta F.M.C. Food-Tech.

II Curso en Nutrición Humana y Dietética “Alimentación y Deporte”

ORGANIZA:



28, 29 y 30 de Enero de 2009

Salón de Actos de la Universidad
de Alicante (Aulario II)

PABLO GARRIGÓS IBÁÑEZ, S.L.

CR CV 800 km 14.3 - 03100 JIJONA (ALICANTE) - SPAIN

Tel. +34 965 612 811 - Fax. +34 965 613 239

www.pablogarrigos.com - e-mail: comercial@pablogarrigos.com

¿Qué es el turrón?

La elaboración del turrón es una obra artesanal dónde confluyen varias ideas a veces contradictorias de forma inequívoca, sobre todo por la preocupación que hoy día existe acerca de una vida sana y una alimentación saludable.

El turrón se define, como la masa obtenida por la cocción de miel, azúcares y clara de huevo, con posterior incorporación de almendra pelada y tostada, amasada y finalmente moldeada normalmente en forma de tableta rectangular. Dicha receta apenas ha sufrido modificación alguna desde sus comienzos. Diversos estudios bromatológicos demuestran que el turrón de Jijona posee una composición nutricional muy equilibrada

debido a los productos que lo integran especialmente la almendra, cuyo perfil lipídico es similar al aceite de oliva, es decir, se ajusta al perfil de la "dieta equilibrada" típicamente mediterránea. Además es uno de los 10 alimentos más ricos en ácido fólico, vitamina E, ácido linoleico y tiene 7 de los 9 aminoácidos esenciales gracias al huevo. Por todo esto, se puede decir que a priori es un dulce muy completo con gran aporte energético y por lo tanto de gran interés a nivel nutricional, más aún cuando hoy día se buscan alimentos sanos debido a la saturación de grasas en la bollería industrial. El turrón se presenta como el dulce "equilibrado" en una sociedad que tiende a la obesidad y cada vez se preocupa más por su salud.

¿Turrón alimento saludable?

El turrón tradicional tiene más ventajas nutritivas y saludables que inconvenientes. Como único inconveniente destacaría su aporte calórico algo restrictivo para personas obesas y por tanto su reducción en el consumo, sin embargo, entre las ventajas destacar los aportes de grasas mono y poliinsaturadas, en valores adecuados para el correcto control del colesterol (LDL) y el aumento en la relación HDL/LDL, así como el aporte de proteínas, minerales, fibra, potasio etc. El poder calórico de este producto es aproximadamente de 560Kcal en 100 gramos de turrón de Jijona y de 540Kcal en 100g de turrón de Alicante. Según el análisis bromatológico, destaca la presencia de grasas vegetales, observando variaciones respecto a la variedad y tipo de turrón analizado. Estas grasas proceden todas de la almendra componente mayoritario de este producto. Se trata de una grasa con una composición de ácidos grasos similar a la que presenta el aceite de oliva. El porcentaje

de ácidos grasos saturados es sólo del 7%, siendo los monoinsaturados (principalmente oléico) un 65% y los poliinsaturados (linoléico) un 25%. Es muy importante destacar la presencia de estos ácidos grasos insaturados, especialmente del linoléico por ser esencial en la dieta humana. Otra característica importante en la grasa del turrón, es la ausencia de colesterol.

Respecto a la presencia de otros constituyentes destacamos la presencia de azúcares en su mayoría mono o disacáridos, proteínas, hay siete de los nueve aminoácidos esenciales para el cuerpo humano. Y por último, destacar que el turrón es rico en vitaminas de las cuales las más abundantes son la A, E y parte del complejo vitamínico B. En cuanto a las sales destaca la presencia de potasio y fósforo en su composición.

En la siguiente tabla se observan las características energéticas de diferentes tipos de productos frente al turrón.

¿Qué papel juega la nutrición en el Deporte?

La correcta alimentación en el deportista es clave para alcanzar buenos resultados. Se debe tener en cuenta que alguien que practica un deporte esta haciendo uso de cualidades

extras a las de un cuerpo que no lo practica por lo tanto hay que recompensar esos esfuerzos con una buena alimentación que cubra las necesidades del organismo.

¿Para qué tipo de deporte se aconseja una barrita de turrón?

Los que requieren mayor esfuerzo del organismo y en los que hay más desgaste físico como el triatlón, atletismo, montañismo son algunos

de los que necesitan el aporte extra como puede ser una barrita de turrón.

Dónde se debe introducir el turrón y en qué momento.

	Antes del esfuerzo	Durante el esfuerzo		Después del esfuerzo
		(esfuerzo <2h)	(esfuerzo >2h)	
ENERGÍA RÁPIDA				
ENERGÍA LARGA DURACIÓN				
RECUPERACIÓN				



El estudio realizado ha servido para caracterizar distintos ácidos grasos presentes en diferentes tipos de turrónes, incluidos los de chocolate, con el objetivo de estudiar la idoneidad en Nutrición Deportiva. El equipo investigador que ha participado por parte de la Universidad Miguel Hernández han sido: los Dres. Elena García García, Esther Fuentes Marhuenda, Enrique Roche Collado profesores del Dpto. de Biología Aplicada. Área de Nutrición y Bromatología; el Dr Domingo

Saura López y la Dra Nuria Martí Bruña del Departamento de Tecnología Agroalimentaria, Unidad Mixta F.M.C. Food-Tech. Instituto de Biología Molecular, Elena Narbona, investigadora del Área de Nutrición y Bromatología; asimismo han colaborado diversos alumnos internos que están realizando proyectos fin de carrera, Juan Andrés Soler y Carolina Alcaraz en el Instituto de Bioingeniería y en la Planta Piloto de Zumos.