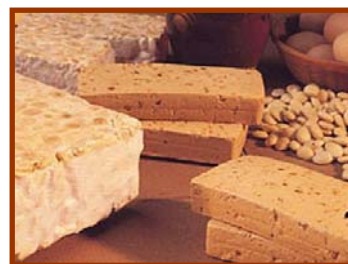


RESEÑAS NUTRICIONALES



¡Conoce lo que comes!

El turrón



En Navidad uno de los alimentos más característicos de estas fechas es el turrón. **El turrón clásico está formado, básicamente, por tres elementos; almendra, azúcar y miel.**

Es un alimento con un gran poder energético, rico en hidratos de carbono, grasas vegetales y proteínas. **Las grasas vegetales del turrón provienen de la almendra, la composición de este tipo de grasas es similar al que encontramos en el aceite de oliva.** Así mismo el turrón es rico en vitaminas A y E.

El origen del turrón está en la zona mediterránea de España, de hecho, los turrones más famosos son valencianos (Jijona y Alicante) y cuentan con una marca de calidad específica. Sobre su origen exacto no hay unanimidad, pero parece que puede remontarse a la época musulmana. Circula una leyenda que explica su nacimiento:

“Por aquellos tiempos, el Rey contrajo matrimonio con una princesa escandinava, por lo cual ésta tuvo que venir a estas tierras dejando atrás su frío país de origen. La princesa se sintió muy triste al no poder disfrutar de los bellos paisajes de su país llenos de nieves perpétuas. El rey, desesperado por ver a la nueva reina decaída, para evitar su tristeza, tuvo la idea de plantar por todos sus territorios, alrededor del castillo, miles de almendros. De este modo, cuando los almendros florecieron, sembraron el paisaje de tonalidades blancas, de tal modo que todo parecía nevado, y la princesa volvió a recuperar su felicidad. Los habitantes de Jijona, a partir de ese momento, aprendieron a recoger los frutos de los almendros y a tratarlos, elaborando así las primeras muestras de turrón y derivados.”