

## 'Los churros son una elección más saludable de lo que parece', recuerda Tacita de Plata

**Este dulce tradicional es más recomendable que muchos otros desayunos y meriendas como los cruasanes y las galletas, que incluyen más grasas saturadas y azúcar refinado**

Comenzar el día con un capricho gourmet es más sano de lo que parece. Para sorpresa de muchos, los churros se pueden incluir dentro de una dieta completa, consumiéndose siempre de manera moderada.

Este dulce, que vuelve a ser cada vez más popular, es un alimento sencillo, compuesto de harina, agua y sal, de manera que no contiene aditivos, colorantes o conservantes. Tampoco tienen colesterol ni grasas trans.

La Fundación Española de la Nutrición, en su informe sobre los churros, asegura que "los hidratos de carbono presentes en los churros son mayoritariamente complejos y los lípidos en su mayor parte, si se fríen en aceite de oliva o girasol, son ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados. Por ello, un consumo adecuado puede ser un buen complemento dentro de una dieta variada".

Además, según el portal alimentos.org, los churros no contienen purinas, así que son recomendables para aquellas personas que tengan un nivel alto de ácido úrico. Además, cabe destacar también su contenido de fibra, sodio y proteínas.

La churrería madrileña Tacita de Plata, con más de 100 años de experiencia, asegura que "el secreto está en elaborar bien la masa y en freírla correctamente". En Tacita de Plata se emplean materias primas de la mejor calidad, se usa aceite nuevo cada día, para evitar que las grasas se transformen en saturadas, y se fríe a altas temperaturas, por lo que se forma una costra superficial sobre el churro que impide que la masa absorba el aceite.

Como dijera el nutricionista Gregorio Varela Mosquera el churro es "un alimento casi perfecto". Un producto tradicional, de elaboración artesanal, sabroso y apto para compartir en familia, lo que también aporta beneficios.

### **Datos de contacto:**

Mercedes Soriano

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>