

SU LADO POSITIVO

## LOS CHURROS

Tienen fama de grasientos y pesados. Pero también nos cargan las pilas antes de hacer ejercicio.

por A.S.M

**Su consumo se dispara en las fiestas navideñas, aunque también es el clásico desayuno de los domingos. Los churros son “perfectos para hacer deporte o trabajo físico porque sus hidratos de carbono complejos tienen una lenta absorción y prolongan la energía que aportan”, señala Laura Pire, directora del Centro de Nutrición Avanzada de Asturias.**



A veces, los tomamos como un piscochulis a mediodía. “Son mejores que la croqueta o el trozo de chorizo por la menor grasa que aportan”, señala Pire. También son más aconsejables que la bollería industrial “siempre que el aceite esté sin usar”: “Son elaborados con harina, agua y levadura, sin grasas vegetales hidrogenadas o raciones camufladas de azúcar”, detalla Pire. ❌