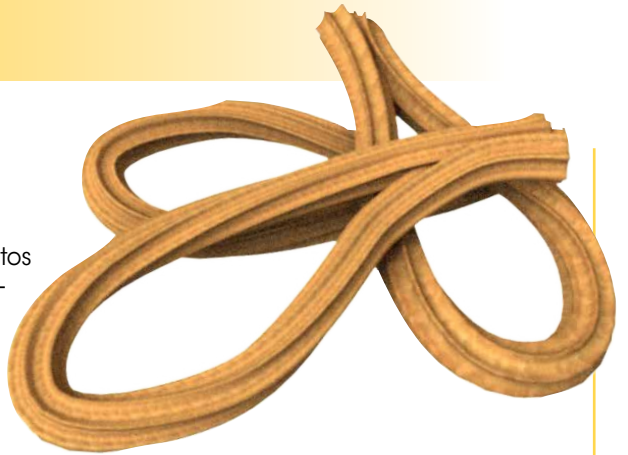


Churros

Churros

Los churros, también llamados «frutos de sartén», son característicos de nuestros hábitos alimentarios. Hace más de un siglo, las ferias ambulantes ya llenaban las plazas de Madrid con este producto. Se consumen preferiblemente como desayuno y merienda, más frecuentemente durante los meses fríos de invierno. Tradicionalmente se suelen acompañar con chocolate.



Se desconoce su origen y son muchas las teorías que se han lanzado al respecto. Unos dicen que empezaron a consumirse en Cataluña a principios del siglo XIX, otros creen que fueron los árabes quienes los trajeron a la Península Ibérica. Algunos apuntan a los pastores como los autores, derivando su nombre del ganado churro. Los pastores, que conducían los rebaños en la trashumancia y pasaban largas temporadas en el campo, estaban acostumbrados a acompañar sus comidas con pan. En el campo, la elaboración de la masa no supuso un problema, pero sí lo fue la de la cocción de esta. Así que surgió la solución de freír la masa. En cualquier caso, no existe ninguna versión oficial que aclare su origen.

El secreto para hacer bien los churros está en la elaboración de su masa y en freírlos correctamente. En un cazo al fuego se pone el agua, la sal y una cucharada de aceite. Cuando hierva, se añade la harina y se remueve rápidamente para que forme una masa espesa y fina. Se espera a que se enfríe y se introduce en la churrera, un aparato parecido a una manga repostera, por donde cada churro sale mediante extrusión, convertido en tiras cilíndricas de un dedo de grosor, aproximadamente, y con sección transversal en forma de estrella (estrías). Se fríen, de uno en uno, en abundante aceite muy caliente, hasta que estén dorados. Suelen tener forma de lazo y, a veces, una vez fritos se rebozan con azúcar.

De forma similar a los churros, son los tejeringsos, que están a medio camino entre los churros y las porras. Por último, las porras son un alimento muy parecido a los churros en su composición y forma de consumo. Para preparar su masa primero se echa bicarbonato, que hace las funciones de levadura, después se incorpora la sal y el agua algo más fría que la usada para los churros y, finalmente, se añade la harina de trigo. La maquinaria empleada es parecida a la churrera, pero las porras son más gruesas y, en vez de freírse una a una como los churros, se fríen en una gran rosca que se va troceando a la hora de venderse.

Estacionalidad

Este alimento está disponible en el mercado durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Ácidos grasos polinsaturados, ácidos grasos insaturados y fósforo.

Valoración nutricional

Los churros contienen en su composición un elevado porcentaje de hidratos de carbono y en menor medida, lípidos, aportados por el aceite en el que se fríen. Los hidratos de carbono 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.

Su valor nutricional se verá modificado si se consumen recubiertos de azúcar o chocolate, aumentando en ambos casos el aporte energético.

Composición nutricional

| | Por 100 g de porción comestible | Por ración (90 g) | Recomendaciones día-hombres | Recomendaciones día-mujeres |
|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Energía (Kcal) | 361 | 325 | 3.000 | 2.300 |
| Proteínas (g) | 4,6 | 4,1 | 54 | 41 |
| Lípidos totales (g) | 20 | 18 | 100-117 | 77-89 |
| AG saturados (g) | 2,62 | 2,36 | 23-27 | 18-20 |
| AG monoinsaturados (g) | 6,37 | 5,73 | 67 | 51 |
| AG poliinsaturados (g) | 10 | 9 | 17 | 13 |
| ω-3 (g) | 0,057 | 0,051 | 3,3-6,6 | 2,6-5,1 |
| C18:2 Linoleico (ω-6) (g) | 9,94 | 8,946 | 10 | 8 |
| Colesterol (mg/1000 kcal) | Tr | Tr | <300 | <230 |
| Hidratos de carbono (g) | 40 | 36 | 375-413 | 288-316 |
| Fibra (g) | 1,2 | 1,1 | >35 | >25 |
| Agua (g) | 34,2 | 30,8 | 2.500 | 2.000 |
| Calcio (mg) | 7 | 6,3 | 1.000 | 1.000 |
| Hierro (mg) | 0,6 | 0,5 | 10 | 18 |
| Yodo (μg) | 10 | 9,0 | 140 | 110 |
| Magnesio (mg) | 14 | 12,6 | 350 | 330 |
| Zinc (mg) | 0,4 | 0,4 | 15 | 15 |
| Sodio (mg) | 2 | 1,8 | <2.000 | <2.000 |
| Potasio (mg) | 146 | 131 | 3.500 | 3.500 |
| Fósforo (mg) | 108 | 97,2 | 700 | 700 |
| Selenio (μg) | 4 | 3,6 | 70 | 55 |
| Tiamina (mg) | 0,04 | 0,04 | 1,2 | 0,9 |
| Riboflavina (mg) | 0,03 | 0,03 | 1,8 | 1,4 |
| Equivalentes niacina (mg) | 1,6 | 1,4 | 20 | 15 |
| Vitamina B₆ (mg) | 0,1 | 0,09 | 1,8 | 1,6 |
| Folatos (μg) | 11 | 9,9 | 400 | 400 |
| Vitamina B₁₂ (μg) | 0 | 0 | 2 | 2 |
| Vitamina C (mg) | 0 | 0 | 60 | 60 |
| Vitamina A: Eq. Retinol (μg) | Tr | Tr | 1.000 | 800 |
| Vitamina D (μg) | 0 | 0 | 15 | 15 |
| Vitamina E (mg) | 0,34 | 0,3 | 12 | 12 |

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CHURROS). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: trazas. 0: virtualmente ausente en el alimento.