

# Superalimentos locales: redescubriendo el poder nutricional de productos de proximidad

En el corazón de nuestras tierras, entre paisajes únicos y climas privilegiados, se esconden verdaderos tesoros alimentarios que muchas veces pasan desapercibidos. Los [superalimentos locales](#), aquellos productos cargados de nutrientes esenciales y beneficios para la salud, representan una opción saludable para nuestra dieta y un compromiso con la sostenibilidad y la economía de proximidad. En **España**, y más concretamente en **Canarias**, contamos con una diversidad de ingredientes que merecen un lugar destacado en nuestras mesas. Desde el [ancestral gofio](#) hasta la **moderna espirulina**, estos productos son un reflejo de la riqueza natural y cultural de nuestro entorno.

## Gofio: el legado nutricional de los aborígenes



El **gofio** es un alimento que ha perdurado durante siglos como parte esencial de la dieta canaria, siendo un legado directo de las prácticas alimentarias de los **aborígenes guanches**. Su origen se remonta a las primeras comunidades que habitaban las islas, quienes tostaban granos de cebada o trigo en rudimentarios hornos de piedra antes de molerlos en morteros de basalto. Este proceso ancestral no solo garantizaba la conservación de los granos, sino que también mejoraba su digestibilidad y potenciaba su sabor.

Con la llegada de los europeos, el gofio evolucionó incorporando nuevos ingredientes como el millo (maíz),

introducido desde **América** en el **siglo XVI**. Desde entonces, su elaboración ha seguido un meticuloso proceso que, aunque ha incorporado avances tecnológicos, mantiene la esencia de la tradición. Los granos, que suelen ser de trigo o millo, son cuidadosamente tostados para realzar sus aromas y sabores característicos. Posteriormente, se muelen en molinos de piedra, muchos de los cuales aún se conservan en las islas como testimonio vivo de la historia agrícola y cultural de **Canarias**.

Existían dos tipos de molinos: uno, más propio del neolítico y menos común, en el que el grano se machacaba como si fuera un gran mortero; y otro, el molino giratorio, extendido por todo el **Archipiélago**. El molino giratorio está formado por dos piezas de piedra: una circular que se asienta en el suelo y otra de igual forma que, al superponerse, dejan entre sí un estrecho espacio en el que se tritura el grano. La pieza superior tiene en su cara externa unos agujeros, donde primitivamente se colocaban los dedos para facilitar el giro o, en épocas más avanzadas, se metían palos que ayudaban a rotar la piedra, reduciendo el esfuerzo necesario para moler. El molino tiene un orificio central por el que se introduce el cereal, y algunos de ellos contaban con un saliente circular que funcionaba como un embudo, depositando el grano conforme se iba moliendo. Los aborígenes utilizaban lava basáltica, porosa y dura, para sus molinos, lo que evitaba el desgaste durante el proceso de molienda. Según las crónicas de la época, el trabajo de moler y machacar estaba destinado a las mujeres.

En términos nutricionales, **el gofio es un auténtico superalimento**. Rico en fibra, hidratos de carbono de liberación lenta, proteínas y vitaminas del grupo B, proporciona una fuente sostenible de energía que ha alimentado a generaciones de isleños. Además, es naturalmente bajo en grasas y libre de aditivos, lo que refuerza su valor como una opción saludable en la alimentación moderna.

El gofio trasciende su uso tradicional en recetas como el escaldón o los potajes; su versatilidad ha conquistado la alta gastronomía, apareciendo en elaboraciones innovadoras como helados, mousses y bases para tartas. Esta reinvencción culinaria, impulsada por chefs que buscan honrar los sabores locales, ha llevado al gofio a nuevos horizontes, posicionándolo como un ingrediente emblemático que combina tradición e innovación.

## Chirimoya: una herencia tropical con potencial



**El chirimoyo** (*Annona cherimola* Mill.), árbol frutal originario de los valles interandinos de **Ecuador** y **Perú**, fue introducido en el sur de **España** en 1757 y posteriormente llevado a **Canarias**, donde encontró un entorno idóneo para su desarrollo. Las primeras semillas llegaron al **Jardín de Aclimatación de La Orotava**, fundado en el **siglo XVIII**, con el objetivo de explorar su adaptabilidad en las islas.

Actualmente, pequeñas plantaciones y árboles aislados se distribuyen en altitudes de 0 a 600 metros, aprovechando el clima subtropical de **Canarias** que garantiza un crecimiento óptimo. Estudios del **Instituto Canario de Investigaciones Agrarias (I.C.I.A.)** han profundizado en aspectos como la biología floral y la polinización, además de identificar materiales vegetales idóneos para mejorar su cultivo.

La **chirimoya** no solo destaca por su sabor dulce y su textura cremosa, sino también por su valor nutricional. Rica en vitamina C, potasio y antioxidantes, esta fruta ayuda a reforzar el sistema inmunológico, proteger la salud cardiovascular y mejorar la digestión. Además, el potencial de extender su época de producción mediante la diversificación de zonas de cultivo hace que este frutal sea una opción prometedora para diversificar la agricultura canaria, especialmente en terrenos donde la platanera ha dejado de ser rentable.

El mercado europeo también se presenta como una oportunidad para la exportación de esta fruta, cuya demanda está en constante crecimiento gracias a campañas de promoción y avances tecnológicos que mejoran su conservación y transporte. En este sentido, la **chirimoya canaria** podría convertirse en un producto estrella, tanto por su calidad como por su contribución a una agricultura sostenible y diversificada.

## **Berros: pequeños pero poderosos**



Watercress in isolated on white background

Los **berros**, con su característico sabor picante y refrescante, son una joya de la cocina y la salud. Este vegetal de hoja verde es rico en vitaminas A, C y K, calcio y antioxidantes, contribuyendo a fortalecer los huesos, combatir el envejecimiento celular y apoyar la salud ocular. En **Canarias**, el potaje de berros es un plato tradicional que pone en valor este superalimento, demostrando que los sabores locales pueden ser sinónimo de bienestar.

En la cocina contemporánea, los berros también brillan como base para ensaladas, guarnición de platos principales o ingrediente clave en salsas verdes que acompañan pescados y carnes.

## **Espirulina: la proteína del futuro**





xr:d:DAFejpPbYeE:2008,j:47609481296,t:23052114

Considerada uno de los alimentos más completos del mundo, la **espirulina** es un alga microscópica que se cultiva con éxito en **Canarias** gracias a su clima cálido. Este microorganismo acuático es una fuente excepcional de proteínas, vitaminas como la B12, hierro y antioxidantes. Su consumo está asociado con el fortalecimiento del sistema inmunológico, la mejora de los niveles de energía y la desintoxicación del organismo.

La **espirulina** se puede incorporar fácilmente en batidos, barritas energéticas o incluso como complemento en platos salados, aportando un toque de color verde intenso y un extra de nutrientes.

## **Plátano: el icono canario por excelencia**



El **plátano canario** tiene una historia rica y fascinante que se remonta al **siglo XV**, cuando fue introducido en las islas por los navegantes portugueses. Este fruto, que con el tiempo se ha convertido en un emblema de la región, crece en las fértiles tierras volcánicas de las islas, lo que le confiere su sabor único y propiedades nutritivas excepcionales. Su cultivo está profundamente arraigado en la tradición agrícola de **Canarias**, y los métodos empleados por los agricultores locales han sido transmitidos de generación en generación, garantizando la conservación de sus técnicas ancestrales.

El clima subtropical, con temperaturas suaves y altas precipitaciones, combinado con el suelo volcánico rico en minerales, proporciona las condiciones ideales para el cultivo del plátano. Estos factores se reflejan en la calidad superior del producto, conocido por su textura suave, su sabor dulce y su consistencia firme. Los **plátanos canarios** destacan no solo por su sabor, sino también por su valor nutricional. Son ricos en potasio, magnesio y vitaminas del grupo B, nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del organismo. Gracias a su alto contenido en potasio, se convierte en una opción ideal para regular la presión arterial, mientras que su aporte de magnesio favorece la relajación muscular.



Además, el **plátano de Canarias** es conocido por ser una **excelente fuente de triptófano**, un aminoácido esencial que actúa como precursor de la serotonina, la conocida “**hormona de la felicidad**”, lo que contribuye a mejorar el estado de ánimo. Su composición lo convierte también en un excelente aliado para la recuperación de energía tras el ejercicio físico, siendo un fruto ideal para deportistas.

La versatilidad del **plátano canario** permite disfrutarlo de diversas formas: desde su consumo en crudo, en bocadillos o batidos, hasta su utilización en recetas tradicionales como los plátanos machacados, acompañados de sal, o en postres innovadores, como la tarta de plátano y miel, que resalta su dulzura natural. La adaptabilidad del plátano canario en la cocina, tanto en platos salados como dulces, ha asegurado su lugar en la gastronomía isleña y ha permitido que su influencia se extienda a la alta cocina.

## **El papel de Canarias en la alimentación consciente**

**Canarias**, con su biodiversidad única y sus condiciones climáticas excepcionales, posee el potencial necesario para liderar la transición hacia un modelo alimentario más consciente y equilibrado. Incluir **superalimentos autóctonos** en nuestra dieta permite redescubrir los sabores autóctonos y, al mismo tiempo, refuerza el compromiso con un sistema agroalimentario responsable que favorece tanto nuestra salud como la **conservación de los recursos naturales**.

Lejos de ser una moda pasajera, los **superalimentos locales** se han consolidado como una pieza clave en la construcción de un futuro más saludable y sostenible. Es fundamental reconocer su relevancia y fomentar su consumo como base de una alimentación alineada con la protección del medio ambiente.