

VISTANOS EN [www.gofiolapina.es](http://www.gofiolapina.es) O EN

facebook



# La Piña

DESDE 1957

# ES IMPORTANTE DESAYUNAR

Con un buen desayuno tenemos mejor rendimiento en el trabajo y los estudios. Para un buen desayuno es importante tomar carbohidratos (como, por ejemplo, el gofio), fruta: plátano, manzana, naranja... hay mucha variedad. Por último es importante tomar lácteos, por lo que una combinación ideal es **leche con GOFIO y fruta**.

Los médicos expertos en nutrición del **ICAMEN** recomiendan tomar **GOFIO** en el desayuno en todas sus dietas. Es fácil de preparar, es rápido, y da buena energía para toda la mañana.

**El GOFIO es tan nutritivo y energético que los pediatras recomiendan incluir gofio en el biberón a partir de los 6 meses de edad.**

Según el profesor de la Universidad de **Las Palmas de Gran Canaria Antonio Ramos Gordillo**, para un buen desayuno “es muy importante tomar lácteos (o derivados), fruta y cereales. Y no hay cereal más importante ni más increíble que el **GOFIO**”. Si en el desayuno tomamos leche con **GOFIO**, ya tenemos dos grupos de alimentos. Si además comemos fruta, estamos consumiendo los tres alimentos fundamentales en el desayuno, lo que nos va a evitar muchos trastornos.



**D. Manuel Martín**  
Médico Pediatra

“Es muy importante desayunar antes de salir de casa por la mañana. Al quitar el desayuno, hay muchos niños (y lo mismo nos ocurre a los adultos) que a mitad de mañana pierden el ritmo y ya no están cualificados para seguir atendiendo. Las personas que no desayunan tienen un rendimiento inferior. Además, al no desayunar en casa, luego picamos otros productos para saciar el hambre y que nos pueden hacer engordar”



# PIRÁMIDE DE NUTRICIÓN

La **Pirámide de Nutrición** indica de forma sencilla el tipo de alimentos que son necesarios para llevar una dieta equilibrada. Vamos a destacar algunos de ellos. El **GOFIO** se encuentra entre los alimentos de consumo diario.

Los alimentos colocados en la cima, se deben consumir de forma ocasional y los de la base a diario.

**EL GOFIO** es un **carbohidrato**. Los carbohidratos deben formar parte, al menos en un **50%**, de nuestra alimentación. El **GOFIO** es un alimento rico en fibras, rico en minerales, en vitaminas y bajo contenido en grasas. Por lo tanto, es un alimento completo y sano que es recomendable incluir en nuestra dieta diaria.



**LA FIBRA**  
NOS AYUDA A HACER  
UNA BUENA DIGESTIÓN  
Y A REGULAR EL  
TRÁNSITO  
INTESTINAL

CONSUMIR OCASIONALMENTE

**LOS  
CARBOHIDRATOS**  
COMO EL GOFIO, SON  
LOS QUE NOS DAN  
ENERGÍA PARA HACER  
DEPORTE, ESTUDIAR  
Y TRABAJAR

VARIAS VECES A LA SEMANA

**LAS VITAMINAS  
Y MINERALES**  
NOS  
ORDENAN POR  
DENTRO.

**LAS  
PROTEÍNAS**  
SON LAS QUE  
NOS HACEN  
CREAR NUEVAS  
CÉLULAS.

CONSUMIR A DIARIO



**Antonio Ramos Gordillo**

Profesor de Nutrición y Deporte de la ULPGC

“El GOFIO, cumple una función importantísima por su alto contenido nutritivo. Independientemente del tipo de deporte que practiquemos, de resistencia aeróbica (de larga duración e intensidad baja), o de intensidad más alta (en los que trabajamos la fuerza)”

## EL GOFIO Y EL DEPORTE

Para una vida sana y plena es importante la actividad deportiva, que **mejora nuestro rendimiento, produce endorfinas y mejora nuestra calidad de vida a corto y largo plazo.**

Tanto si practicamos deporte de competición como si lo hacemos como simple hobby, el **GOFIO** debe ser un elemento fundamental en nuestra dieta.

Porque nos aporta la energía necesaria para afrontar la actividad deportiva con garantías.

El **GOFIO** tiene un alto valor nutritivo pero un contenido muy bajo en grasas, por lo que nos da un importante aporte de energía sin que nos haga engordar.

No te pierdas la receta de la **BARRITA ENERGÉTICA DE GOFIO EN LA SIQUIENTE PÁGINA.**



### **Astou Barro**

Jugadora del Club de Baloncesto Islas Canarias

“Yo antes no comía gofio.  
Pero todas mis compañeras  
del club lo comen, así que lo  
probé, y me empezó a gustar y  
mi rendimiento deportivo ha  
mejorado.  
Ahora lo como todos los días.  
Las chicas me dicen que soy más  
canaria que el gofio.”



**Victoria Delgado**  
Médico del ICAMEN

“Lo que me viene a la memoria es tomar yema de huevo con gofio batido y un poquito de azúcar, y con eso me iba al colegio. Iba feliz y tenía energía hasta la hora de la salida. “

## RECETAS

En estas páginas encontrarás algunas de las formas más comunes de consumir GOFIO. Encontrarán muchas más en [www.gofiolapina.es](http://www.gofiolapina.es), y en nuestro perfil de facebook.

### EN EL DESAYUNO:

#### ★LECHE CON GOFIO★

**Ingredientes:** Leche y GOFIO. Azúcar o miel.

**Elaboración:** Añadir 2 ó 3 cucharadas de GOFIO a la leche caliente o fría y miel, azúcar o sacarina (a su gusto). Pruebalo también con natillas y yogur.

#### ★PLATANOS CON GOFIO★

**Ingredientes:** Plátanos, GOFIO zumo de una naranja, limón y miel.

**Elaboración:** Machacar plátanos maduros y amasarlos con GOFIO. Se le añade el jugo de una naranja, unas gotitas de zumo de limón y si se quiere endulzar, miel.

También podemos tomar gofio durante la comida,  
al mediodía:

### ★ **POTAJE O PURE CON GOFIO** ★

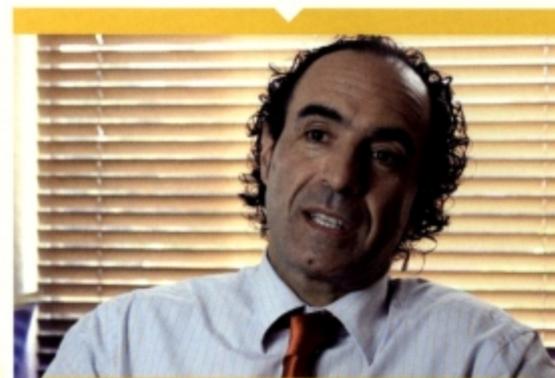
Cualquier potaje o puré puede ser acompañado con unas cucharadas de **GOFIO** que se mezclan hasta que espese a su gusto.

### ★ **PELLA DE GOFIO** ★

**Ingredientes:** 200gr. **GOFIO**, un vaso de agua, una cucharada de azúcar, sal y una cucharada de aceite de oliva.

**Elaboración:** Se mezclan todos los ingredientes hasta que se alcance la textura deseada. Se amasa con las manos y se le da forma de pan. Se presenta en una bandeja sirviéndose pedazos que son trabajados al puño.

Si a la pella le añades frutos secos y plátano, tienes una **BARRITA ENERGÉTICA DE GOFIO**, ideal para hacer deporte.



**Sergio Martín Correa**  
Médico del ICAMEN

“Que no se engañen con cereales que vemos en televisión, que los compañeros comen... porque el gofio, si lo aprovechan, si lo prueban, y lo hacen bien, notarán que es un alimento más sabroso que cualquier tipo de cereal.

No necesita ser enriquecido con chocolate ni aditivos. Es gofio, y con un poquito de leche y con algo de azúcar está buenísimo y además es natural”



# TRADICIÓN E INNOVACIÓN

**GOFIO La Piña** combina la innovación y la tradición.

Tradición porque ha producido **GOFIO** de calidad durante más de 50 años. *Carlos Acosta Lantigua* fundó la empresa en 1957 en el municipio de *Teror*, y desde entonces ha formado parte de la vida de varias generaciones. Hoy, como entonces, el **GOFIO** de **Gofio La Piña** es **100% natural**, y contienen un **0% de conservantes y colorantes**.

Innovación porque, desde su **50º aniversario en 2007**, **Gofio La Piña** cuenta con la planta de elaboración y envasado de **GOFIO** más moderna y sofisticada del sector.

## CALIDAD CERTIFICADA

Desde 2006 **Gofio La Piña** cuenta con el certificado de calidad **ISO 9001:2008**, siendo el primer productor de **GOFIO** en obtener una Calificación Europea de Calidad Alimentaria.





## ★ **NUEVO ENVASE PARA UNA NUEVA ERA** ★

Gofio La Piña ha hecho una importante inversión para renovar toda su planta de producción y envasado. Ahora es el **GOFIO** con el envase más moderno y seguro, que permite conservar el **GOFIO** mejor y durante más tiempo.

Y recuerden, chicos y chicas, el **GOFIO** no tiene conservantes, no tiene colorantes, no tiene colesterol, es un producto **100% sano y natural**, y lo que es aún más importante...

*¡Está buenísimo!*



AGRADECIMIENTOS:

*Ángel Sosa González*, PROFESOR DE TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS DE LA ULPGC.

*Dr. Antonio Ramos Gordillo*, PROFESOR DE NUTRICIÓN Y DEPORTE DE LA ULPGC

*Dr. Manuel Martín*, PEDIATRA.

**Club de Baloncesto Islas Canarias.** [www.cbislascanarias.com](http://www.cbislascanarias.com)

*Dr. Sergio Martín Correa* y *Dña. Victoria Delgado*. MÉDICOS DEL **I.C.A.M.E.N.**