

El Gofio como alimento en los planes del deportista.

Desde siempre en nuestra tierra, el gofio ha sido un alimento tradicional, con un alto valor nutritivo y una gran riqueza en nutrientes esenciales. Ha sido la base de la dieta de nuestros padres y abuelos en épocas de escasos recursos económicos y es por ello, el que en estos difíciles momentos de la actual crisis económica empieza a resurgir el consumo de gofio como alimento económicamente asequible y de alto valor nutritivo en todos los hogares canarios; formando parte de nuevo de los desayunos diarios combinado con la leche o en sus múltiples formas de consumo, como acompañante de un plato principal o como postre elaborado.

Desde estas líneas defendemos y reclamamos la presencia del gofio en el desayuno de los niños en etapa escolar, puesto que para ellos es un gran aliado para garantizar el aporte energético necesario para su rendimiento físico e intelectual. Si aspiramos a darles a nuestros hijos el mejor alimento, debemos empezar pues, por cuidar en primer lugar la comida más importante del día, el desayuno.

Cuando hablamos de la población adulta, el gofio en términos generales ha desaparecido en gran medida de la lista de alimentos de consumo diario, siendo reemplazado por la bollería industrial, harinas refinadas y derivados de las mismas como panes, pastas, galletas...entre otros.

Es objetivo del presente artículo, destacar las bondades nutricionales de este alimento tradicional, no sólo en la población general, sino en un sector de la misma altamente exigente y que cada vez más, se inclina por el consumo de preparados alimenticios sintéticos como base de su nutrición. Por ello propondremos varias formas de consumo del gofio, tanto como un componente más de la dieta diaria, como en los planes nutricionales específicos de un deportista, ya sea en periodo de entrenamiento como de competición.

¿Por qué el gofio en los planes del deportista?

En primer lugar debemos recalcar que el valor nutricional del gofio lo hace un alimento a tener en cuenta a la hora de su incorporación en la alimentación diaria, a la cual complementa y enriquece nutricionalmente. Por ello, en el plan nutricional de base de cualquier deportista debe estar el gofio como alimento que aporta hidratos de carbono de asimilación media y lenta, fibra soluble y no soluble, vitaminas del complejo B, vitamina A y D, minerales importantes como el calcio, magnesio, potasio, sodio, fósforo, hierro, zinc...entre otros, ácidos grasos omega 6 poli insaturados, aminoácidos varios que en la mezcla de cereales y algunas legumbres alcanzan la mezcla ideal en el aporte de aminoácidos esenciales.

Al ser el gofio un producto integral, el aporte de fibra dietética es importante, regula el tránsito y mantiene la salud intestinal, además retrasa la absorción de los hidratos de carbono simples y por ello modula los niveles de glucosa en sangre después de la ingesta de los mismos.

Atendiendo a las diferentes formas de consumo posibles, podemos asegurar que el gofio llega a ser un alimento fácilmente incorporable en los planes del deportista, no sólo en el momento

de su consumo diario en la dieta, sino incluso durante la práctica deportiva. Entre otras formas de consumo nombraremos las siguientes:

Gofio en polvo: Lo podemos adicionar a la leche como desayuno, podemos combinarlo con las proteínas en polvo, aumentando la tasa de hidratos de carbono de lenta asimilación siendo ideal esta mezcla en casos de tomas previas a entrenamientos largos o como recuperadora en la toma posterior a un entrenamiento exigente. Aparte de esta toma, nunca debemos olvidar que estamos ante un alimento, lo cual nos permite recurrir a él con imaginación, por ejemplo; troceamos tres piezas de frutas ideales en un deportista, plátano, manzana y pera, le añadimos un yogurt por encima y espolvoreamos gofio, añadimos una cucharada de polen en polvo o grano y tenemos un desayuno ideal.

Gofio amasado: Lo podemos amasar o mezclar con aceite de oliva y azúcar morena, de esta manera tenemos una bomba energética, de fácil masticación y asimilación, que no despierta sensación de sed si acompañamos la ingesta con líquido y que el aporte calórico es enorme, por ello es ideal en caso de deportistas que estén sometidos a bajas temperaturas como es el caso de apneistas, buceadores, pescadores, corredores de ultra distancias en montaña, esquiadores, surfistas... en todos ellos aparte del esfuerzo físico realizado con el consiguiente gasto calórico se les une el efecto termorregulador que también gasta calorías que deben ser repuestas.

Gofio en mezclas especiales: Nombremos en este apartado al gofio amasado con almendras, miel, pasas...haciendo de esta mezcla una exquisita toma con un alto aporte de hidratos de carbono con diferentes ritmos de asimilación, estaríamos hablando de un producto muy similar al anteriormente comentado pero que amplía aun más el espectro de nutrientes.

Pasta de gofio y miel: Lo podríamos llamar el sucedáneo de los geles energéticos ampliamente empleado en los deportes de resistencia, la ventaja es que al elaborarlo nosotros mismos le podemos dar la consistencia más idónea para la disciplina practicada, así como según las preferencias de cada deportista. Podemos enriquecer esta fórmula adicionando sales minerales en polvo, lecitina de soja, proteína de suero en polvo...para dar paso a un compuesto multi nutriente casero y que podemos darle diferentes formas como bolitas, croquetas, tabletas... que nos facilitará su transporte y consumo.

En realidad el gofio nos permite elaborarlo de tantas maneras como nuestra imaginación e inteligencia práctica nos permita, siendo muy personalizada su elaboración y consumo. Desde mi labor como asesor nutricional he podido probar varias de estas formas de consumo en deportistas de apnea, ultra distancias, triatlón, entre otros, con excelentes resultados de digestibilidad y asimilación, pasos previos para una correcta función nutricional; aportando nutrientes de alta biodisponibilidad y bajo coste económico.

Desde estas líneas les animamos a retomar el consumo de este alimento de alto valor nutricional, combinarlo con otras fuentes nutricionales para aumentar su poder alimenticio e innovar en su forma de consumo para ampliar aun más el abanico de posibilidades; haciendo de este producto tradicional un excelente complemento dietético.