

# UNA RIQUEZÍÍÍSIMA GUÍA INFANTIL *de alimentos de Canarias*



 **VOLCANIC**  
XPERIENCE  
CANARY LOCAL PRODUCT



**UNA RIQUÍÍÍSIMA GUÍA INFANTIL**  
*de alimentos de Canarias*

*Edita*

Gestión del Medio Rural de Canarias, SAU  
C/ Jesús Hernández Guzmán, nº 2, planta C,  
Pol. Ind. El Mayorazgo  
38110, Santa Cruz de Tenerife

*Produce y coordina*

Trivo Local Solutions  
Calle Molinos de Agua, 10, 1º, local 3. 38207 La Laguna  
922 079 830 · info@trivo.es · trivo.es

*Textos y control de edición*

© C. Cathaysa Cabeza Carrillo

*Dirección de arte*

© Mauro Sánchez Gómez

*Ilustración y maquetación*

© Alba González Torres

D.L.: TF-401-2024

1ª edición: Mayo de 2024

© Todos los derechos reservados

# UNA RIQUÍÍÍSIMA GUÍA INFANTIL *de alimentos de Canarias*



¡HOLA!

Somos Nora, Fran y nuestro pequeño amigo Cirilo, un perenquén endémico\* de Canarias. Acompáñanos en la aventura de descubrir los alimentos más especiales y ¡deliciosos! de nuestras islas.

*\* Endémico quiere decir que pertenece ÚNICAMENTE a un lugar.*



ESTA GUÍA PERTENECE A

## UNA ALIMENTACIÓN SANA Y CERCANA

*¿De dónde viene lo que como?*

Siempre hemos escuchado que **«somos lo que comemos»**. ¿Por qué se dice? Porque al comer alimentos que son nutritivos, además de muy ricos, estamos alegres, con energía y muy sanos.

También, lo que comemos nos hace apreciar la **historia** y el **lugar** donde vivimos. Los alimentos de Canarias no solo tienen mucha calidad y están muy buenos, sino que además hablan de qué y cómo comían **nuestros abuelos y abuelas**.

¿Hay alguno que no conoces? ¡No te preocupes! Nosotros te ayudaremos a descubrirlos. Todos ellos forman una pequeña parte de **nuestra historia y patrimonio**. Algunos son...

1. Muy **antiguos**, como el gofio, el queso y la sal, desde época aborigen.
2. Otros han estado durante **cientos de años** explotándose, como la miel.
3. Y otros, como las frutas tropicales, han marcado nuestro **paisaje**.

**Rodea aquellos alimentos canarios que conozcas:**





# FRUTAS TROPICALES

Colores y dulzura

## 1. ¿Qué son?

Las frutas tropicales son aquellas que solo se cultivan en **climas cálidos y húmedos**, aquellos que están cerca de los trópicos, de ahí su nombre. Son dulces, jugosas y de un color llamativo. En Canarias se cultivan frutas tropicales como el mango, la papaya, el aguacate, la piña, la pitaya, la parchita o maracuyá y el plátano.

## 2. ¿Qué nos aportan?

Las frutas son alimentos de origen vegetal y la fuente principal de vitaminas, minerales, fibra y agua. Por ejemplo, la **vitamina C** nos ayuda contra las infecciones y la **vitamina A** fortalece las defensas.

## 3. ¿Dónde se cultivan estas frutas? ¿Quién las recolecta cuando están maduras?

Las frutas tropicales necesitan mucha agua y se cultivan tanto en fincas como en invernaderos por **agricultoras y agricultores**, personas especialistas en los cultivos de la tierra y que cuidan de las plantas y sus frutos.



## ¿QUÉ ES?

¿Qué es la pitaya? Quizá es una de nuestras frutas más novedosas. La pitaya es el fruto de un cactus trepador originario de Centroamérica, con grandes cualidades medicinales. Existen frutos de piel roja o amarilla, con pulpa blanca o de un vivo color fucsia.



Invernadero



# EL MUNDO RURAL Y EL PAISAJE AGRÍCOLA

*La riqueza de la tradición*

Hasta hace muy poco tiempo la principal riqueza de Canarias estaba en el campo. Durante muchas generaciones, seguro que tus abuelos lo recuerdan, la gente se dedicó a cultivar los campos y ejercer de **campesinas** y **campesinos** entre otros trabajos ¡que hacían al mismo tiempo! **Nuestro paisaje estaba lleno de terrenos de cultivo.** El plátano lleva produciéndose en Canarias desde el siglo XIX, pero no es hasta finales del siglo pasado cuando se introdujeron las frutas subtropicales como el mango, la piña, la papaya o el aguacate.

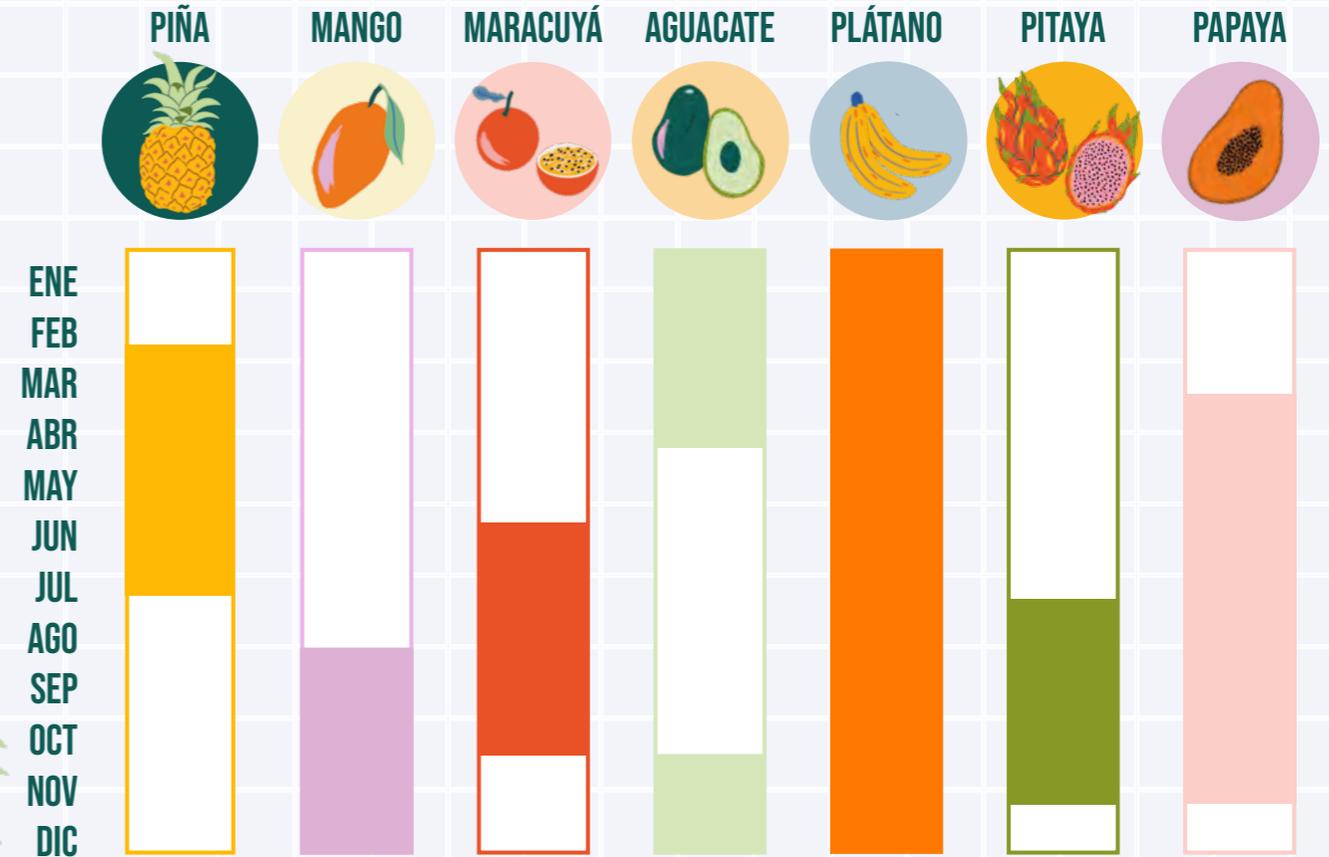


## ¿TE APETECE UNA RICA FRUTA FRESCA?

Acude a la venta o tienda de tu barrio o a los mercados, allí siempre tendrán fruta fresca de temporada.

## CALENDARIO DE TEMPORADA DE FRUTAS TROPICALES

Estas frutas no están disponibles todo el año. Según las estaciones, **algunas maduran antes y otras después.** Conoce cuándo puedes conseguir cada una de las frutas tropicales:



# GOFIO

*La energía secreta de Canarias*

## 1. ¿Qué es?

El gofio es una **harina** de cereales, legumbres o frutos secos. Lo más característico es que estos granos se tuestan antes de molerse. Se trata de un alimento de origen vegetal, y se toma tanto en el desayuno, con potajes y sopas o amasado en forma de pelota o pella.

## 2. ¿Qué nos aporta?

El gofio es un alimento muy nutritivo, contiene propiedades como **vitaminas, hierro y zinc**, además de proporcionar los hidratos de carbono que necesitamos a diario.

## 3. ¿Dónde se hace el gofio? ¿Quién lo prepara con tanto cariño?

La elaboración del gofio es sencilla. Lo más importante es tostar el grano y molerlo. Esto se hace en los **molinos**; ¡Pero cada uno de ellos tiene una receta secreta que molineros y molineras transmite de generación en generación!



## ¡RECUERDA!

El gofio es un superalimento que puedes consumir todos los días, pues te da mucha energía, además de ser muy sano.

# UN ALIMENTO DESDE ÉPOCA ABORIGEN

## Conoce la historia de los molinos

El gofio es uno de los productos más antiguos de Canarias porque **ya lo elaboraban los aborígenes** ¡Y además es algo único de nuestras islas! Para moler el grano usaban **molinos pequeños**, de mano, que hacían girar para crear la harina.

Hay gofios para todo tipo de gustos, todo depende de los granos que se usen. El más habitual y vendido es el elaborado con **trigo** y **millo**. También hay gofio de **cebada** o **centeno**.

Hay gofios **especiales** para las personas con necesidades alimentarias, como los gofios sin gluten elaborados para personas con celiacía. Hoy en día también se elaboran gofios de soja, quinoa o mijo ¡unos granos que hace muy poco se han incorporado a nuestra dieta!



### ¿SABÍAS QUÉ?

¡Hay molinos donde se elaboran más de 20 variedades de gofio! Y tú, ¿cuántos tipos de gofio conoces?



Molino de mano



Molino de agua



Molino de viento



# QUESO

Fresco, tierno o curado ¡Todos hechos a mano!

## 1. ¿Qué es?

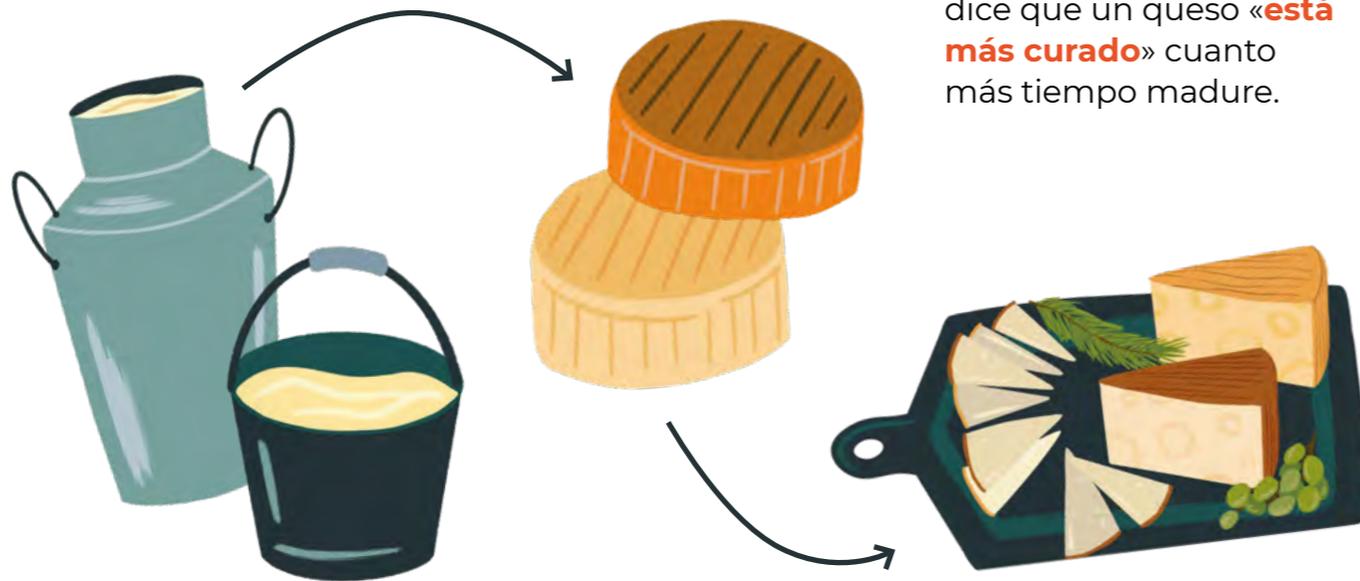
El queso es un producto de origen animal, elaborado a partir de la leche. En Canarias se usa leche de **cabra**, de **oveja** y de **vaca**, a la que se agrega un cuajo ¡que sirve para iniciar el proceso de crear el queso!

## 2. ¿Qué nos aporta?

Los quesos no sólo nos aportan **proteínas** de muy buena calidad, también nos proporcionan **calcio**, esencial para nuestros huesos y dientes, y **vitamina A**, que es indispensable para el crecimiento.

## 3. ¿Dónde se hace este queso tan rico? ¿Quién lo elabora?

Se suele preparar a diario, a partir de **leche recién ordeñada**. Las queseras y queseros transforman la leche de sus rebaños en quesos, que tardan más o menos tiempo en madurarse. Se dice que un queso «**está más curado**» cuanto más tiempo madure.



Queso fresco

Queso semicurado con cobertura de gofio



## ¿SABÍAS QUÉ?

Para hacer los quesos más especiales muchas veces se untan por fuera con aceite, gofio o pimentón. ¿Conoces alguno de estos quesos?

# NUESTROS GANADOS PASTAN Y PASEAN

## *Caminos con historia*

Los cabras y ovejas han sido los principales animales para obtener leche a lo largo de nuestra historia. Los quesos canarios están tan ricos porque tanto ovejas como cabras **se alimentan libremente** y pastan por los paisajes de nuestras islas.

Los pastores se han ocupado de llevar por diferentes zonas a sus rebaños para alimentarlos. A esta práctica de mover los rebaños, que se suele hacer por estaciones (primavera, verano, otoño e invierno), se la llama **trashumancia**.



### **¡RECUERDA!**

Nuestros quesos son muy especiales porque tenemos ¡un ganado único! Existen cabras, ovejas y un tipo de vaca que se encuentran solo en Canarias.



*Cabra Tinerfeña Norte*



*Oveja Pelibuey*



*Vaca canaria*

# MIEL

## Del panal a tu desayuno

### 1. ¿Qué es?

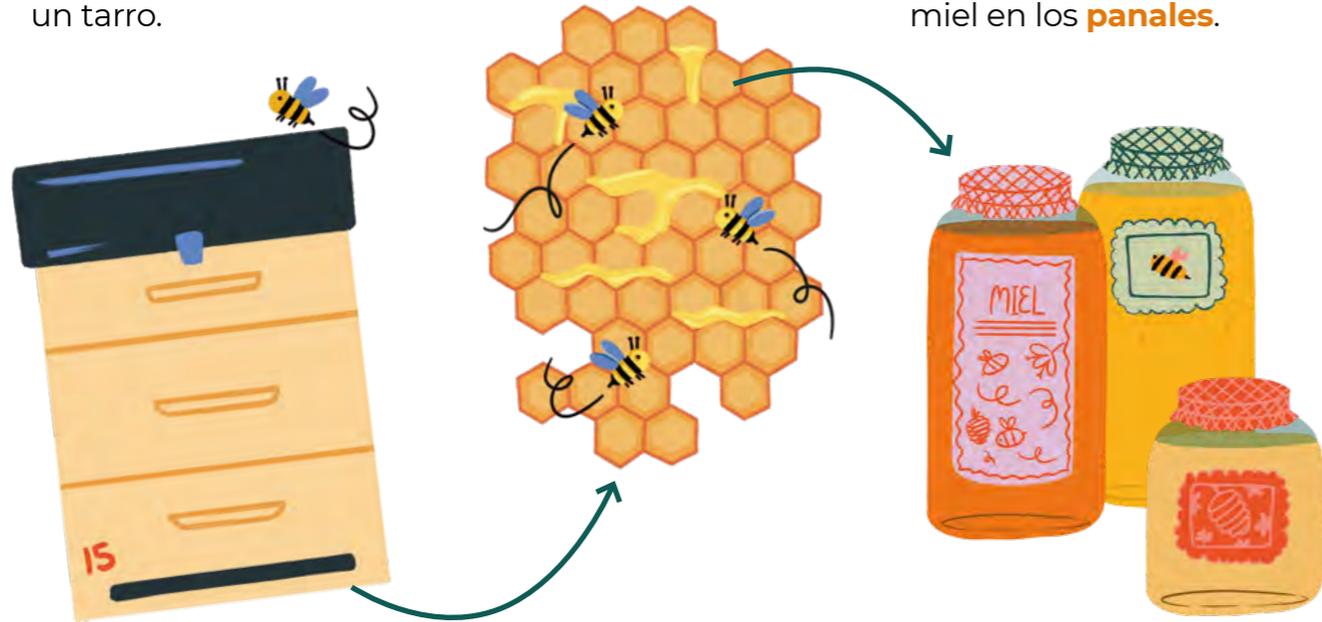
La miel es un jarabe que producen las abejas gracias al **néctar** de las flores. La miel es normalmente muy dulce, ya que es muy rica en azúcares, viscosa, de color caramelo y puede conservarse durante mucho tiempo siempre que esté en un tarro.

### 2. ¿Qué nos aporta?

Como tiene muchos azúcares nos aporta mucha energía. Además, es rica en vitaminas y minerales. Como remedio natural tradicional es muy efectiva contra el dolor de garganta y la tos.

### 3. ¿Quién se encarga de cuidar a las abejas que hacen la miel? ¿Dónde la recolectan para que la podamos comer?

La miel es recolectada por los **apicultores**, normalmente en primavera y verano. También cuidan de las colmenas donde las abejas almacenan la miel en los **panales**.



Colmena



Panal

### ¿SABÍAS QUÉ?

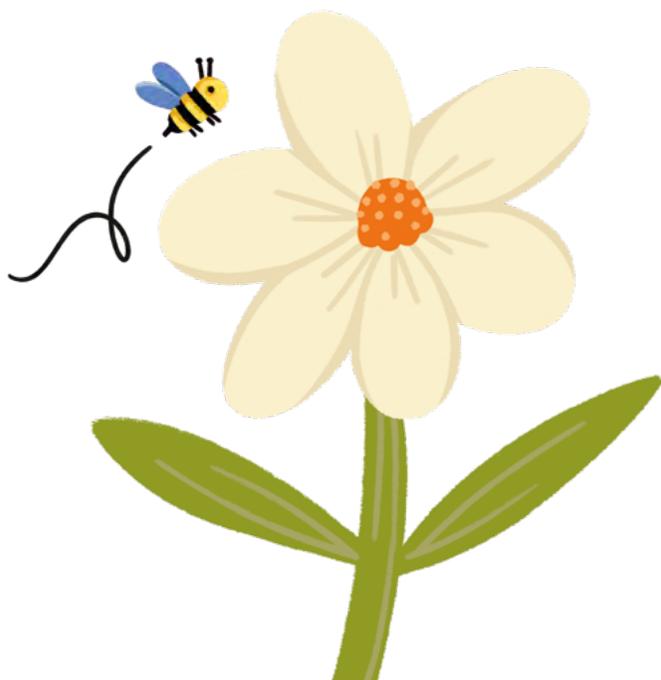
En Canarias también se conoce, desde hace cientos de años, a los apicultores y apicultoras como mieleros.

# UN TRABAJO PARA ABEJAS LABORIOSAS

## La reina de Canarias

En Canarias podemos encontrar a la **abeja negra canaria**, que solo vive en nuestro archipiélago. Es conocida por ser muy mansa y por elaborar una miel de mucha calidad. Casi toda la miel que se produce en las islas procede de colmenas formadas por abejas negras canarias.

Las abejas, como buenas obreras, fabrican la miel cuando visitan y recolectan el **néctar**. Este néctar lo obtienen de las flores y la vegetación que rodea a la colmena donde viven. Los tipos de mieles dependen de la flora y paisaje donde se alimentan.



### ¡DESCUBRE!

La miel de árboles es aquella que se produce de la floración de árboles como el aguacatero, el castaño o el brezal. La miel de flores o de monte puede tener muchos sabores diferentes.



Abeja negra canaria

# SAL ARTESANAL

*Un tesoro del océano Atlántico*

## 1. ¿Qué es?

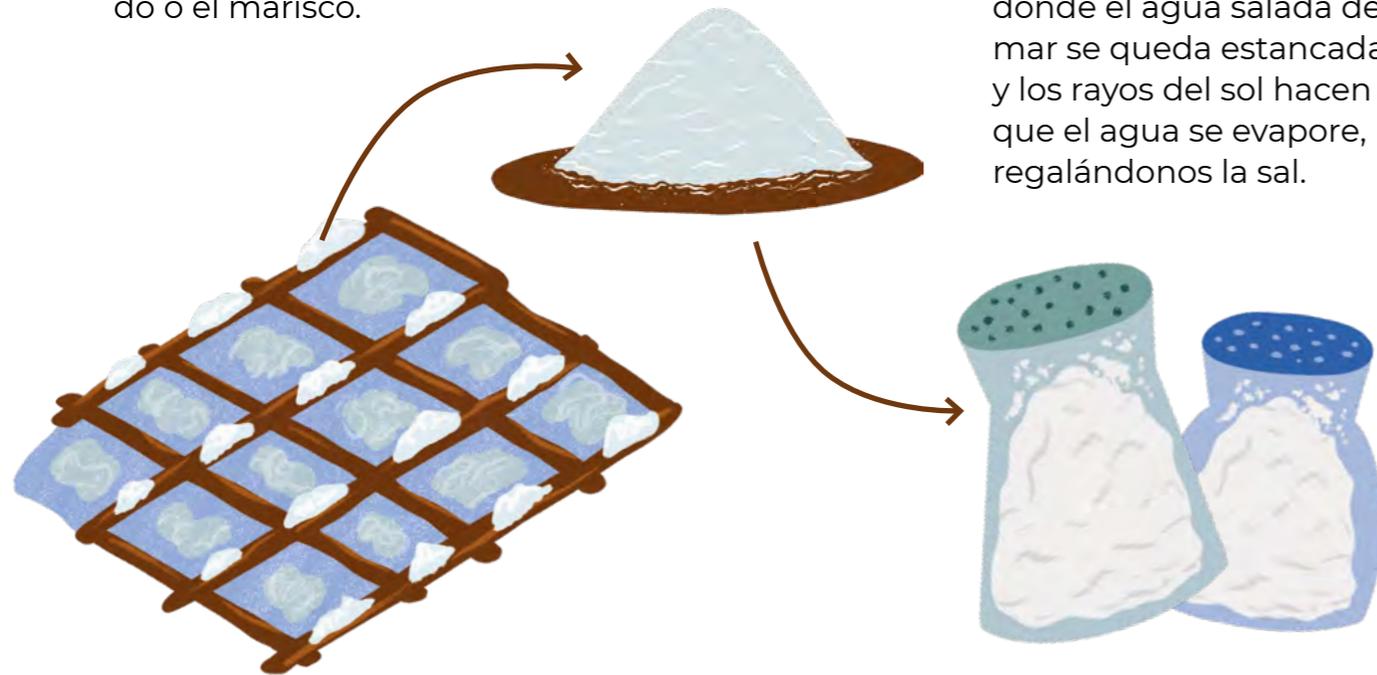
La sal marina es la sustancia que se extrae del **mar** cuando el agua se evapora. Es de origen mineral y se lleva usando desde hace miles de años, pues sirve para conservar alimentos como la carne, el pescado o el marisco.

## 2. ¿Qué nos aporta?

La sal está mezclada con otros minerales como el **calcio**, que favorece el buen estado de nuestro esqueleto, o el **magnesio**, que ayuda a los músculos.

## 3. ¿Dónde se encuentra la sal antes de que llegue a nuestra mesa? ¿Quién la recoge?

Desde hace siglos en Canarias la sal se obtiene en las **salinas** y es recogida por los **salineros**. Las salinas son piscinas de distintos tamaños donde el agua salada del mar se queda estancada y los rayos del sol hacen que el agua se evapore, regalándonos la sal.



Tajo

Bache

## ¿QUÉ VEMOS EN LA FOTO?

Estas son las salinas de Fuencaliente, en la isla de La Palma. El salinero está haciendo el trabajo de recoger la sal.

# TIPOS DE SALES

## *Del mar al salero*

En Canarias, los tipos de sal marina se clasifican por su **tamaño** y **calidad**. Hay sal fina, sal de grano grueso o sales con sabores y colores diferentes al añadir condimentos como el limón.

También existe la **sal de espuma**, que se hace en las salinas del Carmen en Fuerteventura. El agua choca con un muro, el saltadero, produciendo la espuma de donde se obtiene la sal.

### ¿SABÍAS QUÉ?

Los aborígenes de Canarias recogían la sal que se creaba en los charcos de forma natural, aunque también podían hacer pequeñas construcciones para retener mejor el agua.



Salinas de Janubio,  
Lanzarote



Salinas del Carmen,  
Fuerteventura



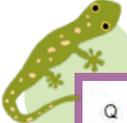
# ¡HORA DE REPASAR!

Realiza las siguientes **actividades** sobre lo que hemos aprendido juntos en esta guía. Puedes volver atrás y consultar la información que necesites.

## ACTIVIDAD 1

### Sopa de letras

**Busca siete palabras** que hemos visto a lo largo de esta guía y completa los espacios.



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Q | F | C | O | L | M | E | N | A | T | L | U | K | K |
| M | E | R | U | Y | R | M | E | T | A | D | Q | M | C |
| K | V | B | M | O | U | Q | S | K | U | M | L | I | R |
| A | H | F | B | J | M | O | L | I | N | O | T | J | B |
| W | I | F | F | Y | W | R | C | K | V | R | A | F | S |
| O | J | U | A | A | U | A | G | G | O | F | I | O | I |
| Q | O | T | J | R | U | F | K | D | V | R | J | A | J |
| S | Y | S | D | B | M | N | E | L | T | R | P | H | C |
| H | Z | X | U | Q | D | F | Q | T | G | Z | I | B | L |
| D | Y | V | E | A | B | E | J | A | M | P | R | A | G |
| S | B | S | E | V | S | A | L | I | N | A | S | Y | E |
| S | N | O | Z | C | E | Z | U | C | A | B | R | A | J |
| F | T | U | N | G | Q | H | A | K | P | D | D | A | E |
| R | E | G | F | N | P | T | P | A | P | A | Y | A | H |

1.   G
2.   P
3.   S
4.   A
5.   C
6.   C
7.   M



## ACTIVIDAD 2

### Une con flechas

**Relaciona** el nombre de la profesión con el alimento que produce.

|                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| 1. Apicultor o apicultora   | Gofio             |
| 2. Agricultor o agricultora | Queso             |
| 3. Quesera o quesero        | Miel              |
| 4. Salinero o salinera      | Frutas tropicales |
| 5. Molinera o molinero      | Sal               |



# ACTIVIDAD 3

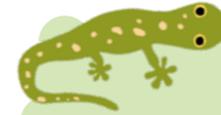
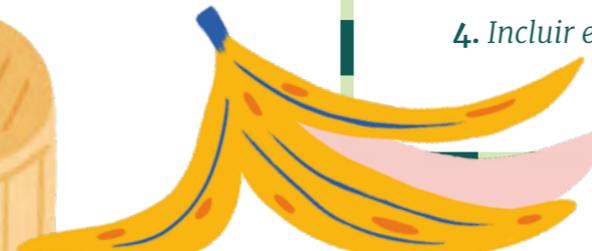
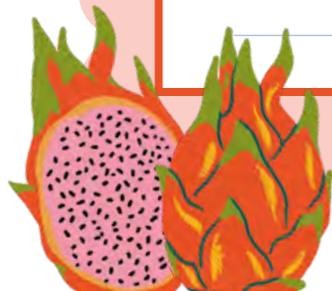
¡Hora de cocinar!

Pregunta en casa por **las recetas más ricas** para aprovechar los productos que hemos estudiado (frutas tropicales, gofio, queso, miel y sal). Redacta tu favorita y compártela con tus amigos y amigas.

Nombre de la receta: \_\_\_\_\_

Ingredientes: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Elaboración: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## ¡HASTA PRONTO!

Esperamos que lo hayas pasado muy bien descubriendo todas las propiedades y lo ricos que están estos alimentos de Canarias. ¿Quieres conocer más productos importantes de nuestras islas?



## NO TE OLVIDES:

1. Comprar en las ventas de tu barrio y mercados más cercanos.
2. Guardar los alimentos en un lugar adecuado, según la temperatura que necesiten.
3. Lavarte las manos antes de ayudar a cocinar y de comer.
4. Incluir en todas las comidas frutas y verduras de temporada.
5. Beber agua en todas las comidas.



