



Nutrición y gastronomía en Canarias *Nutrition and gastronomy in Canarias*

Ana-Luisa Álvarez-Falcón^{1,2} y Lluís Serra Majem^{1,3,4}

¹Nutrition Research Group of the Research Institute of Biomedical and Health Sciences. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC). Las Palmas de Gran Canaria. ²Hospital Universitario de Gran Canaria Doctor Negrín. Las Palmas de Gran Canaria. ³Centro Hospitalario Universitario Insular-Materno Infantil. Las Palmas de Gran Canaria. ⁴CIBER de Fisiopatología de Obesidad y Nutrición. Madrid

Resumen

Objetivos: la gastronomía forma parte de la identidad cultural y social de una población. La gran variedad y abundantes ofertas de alimentos procesados y de otras zonas, así como la moda *foodie*, entre otras, han ocasionado confusión en el consumidor, lo que ha provocado el abandono del recetario tradicional. Nuestro objetivo es profundizar en el estudio de la gastronomía y de su evolución y la implicación nutricional que se deriva.

Métodos: búsqueda bibliográfica relacionada con el tema a través de Google y otros medios manuales.

Resultados: la gastronomía de Canarias se caracteriza por su sobriedad y por poseer un recetario sencillo, con platos elaborados con pocos ingredientes. Registra un consumo per cápita en alimentación por encima de la media nacional. Se consumen más bebidas no alcohólicas (agua mineral, zumos y néctares), lácteos y derivados, aceites y grasas, legumbres, azúcares y dulces; sin embargo, el consumo de frutas es inferior y, sobre todo, el de verduras. El resto de alimentos se encuentra alrededor de la media. El cambio en el modelo alimentario ha favorecido, junto a la inactividad física, al aumento de la obesidad y de la diabetes.

Conclusiones: la sinergia entre nutrición, gastronomía y territorio puede ayudar a paliar los problemas de salud derivados de una elección alimentaria errónea en Canarias.

Palabras clave:

Nutrición.
Gastronomía.
Canarias. Factores
sociodemográficos.
Estilo de vida.

Abstract

Objectives: part of the cultural and social identity of a population is its gastronomy. Currently, the extensive offering of processed meals, the influence from different cuisines, and "fashionable trends" (such as the various "foodie" trends) has led to confusion amongst consumers and the abandonment of traditional recipes. Deep dive in the study of gastronomy, its evolution and the nutritional consequences.

Methods: bibliographic search in relation to the subject in Google and other manual searches.

Results: the gastronomy of the Canarian Community is characterized by its sobriety and by having simple recipes, with dishes made with few ingredients. The consumption of food per capita stands above the national average. They consume more non-alcoholic beverages (mineral water, juices and soft drinks), dairy products and derivatives, oils and fats, legumes, sugars and sweets, however the consumption of fruits and vegetables is slightly lower than the national average. Other food groups remain around the national average. As a result, this change in their dietary habits, together with physical inactivity has favoured an increase in obesity and diabetes.

Conclusions: the link between nutrition, gastronomy and territory can help alleviate the health problems derived from poor food choices in the Canary Islands.

Key words:

Nutrition. Gastronomy.
Canarias.
Sociodemographic
factors. Lifestyle.

Álvarez-Falcón A-L, Serra Majem LL. Nutrición y gastronomía en Canarias. Nutr Hosp 2019;36 (N.º Extra 1):130-134

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02727>

Correspondencia:

Ana-Luisa Álvarez-Falcón. Unidad de Dietética.
Servicio de Hostelería. Hospital Universitario de Gran
Canaria Dr. Negrín. Bco. de la Ballena, s/n.
35019 Las Palmas de Gran Canaria
e-mail: aalvfa@gobiernodecanarias.org

INTRODUCCIÓN

El archipiélago canario, situado en el océano Atlántico a 97 km del continente africano y a 1400 km de la península Ibérica, se compone de 8 islas, 5 islotes y 5 pequeños roques y está dividido en dos provincias.

Posee una población de 2 155 000 habitantes (2015) y una extensión de 7450 km², un 4,6% y un 1,5% sobre el total nacional, respectivamente. Es una de las regiones ultraperiféricas de la Comunidad Europea.

Su localización geográfica la convierte en puente de tres continentes (Europa, América y África) por cercanía y por cultura. Tierra de emigrantes, ha sabido llevar sus costumbres y tradiciones gastronómicas y culturales al continente americano y, a su vez, a incorporar algunos de sus platos al recetario isleño.

La bonanza de su clima y la calidad de sus playas han transformado a la comunidad canaria en un destino turístico que no conoce la temporalidad del sector, lo que le ha convertido en la primera industria del archipiélago.

El abandono del campo por la hostelería y de la pesca por la pérdida de los caladeros tradicionales, así como la incorporación de la mujer al trabajo remunerado, entre otras razones, han ocasionado el abandono de la cocina tradicional.

La erosión que la hostelería de ocio ha producido en el modelo alimentario canario es difícil de cuantificar, pero está claro que ha incorporado un elemento disruptivo en su concepción.

EVOLUCIÓN DEL MODELO ALIMENTARIO EN CANARIAS

El archipiélago canario entra en la historia en el año 1496, cuando finaliza su conquista y se incorpora a la Corona de Castilla. Sin embargo, una parte de lo que ahora somos los canarios, incluidos algunos rasgos de nuestra alimentación, se lo debemos a los genéricamente denominados *guanches*.

Los antiguos pobladores de origen bereber no conocían los metales, practicaban el pastoreo (ovejas y cabras) y tenían una agricultura poco desarrollada en la que cultivaban cereales (trigo, centeno, cebada) y algunas leguminosas. Esta dieta básica se complementaba con la carne de cerdo (cochino negro) y de algunos pescados y mariscos (las poblaciones cercanas a la costa).

Las islas tardaron 94 años en ser conquistadas en su totalidad. Durante este tiempo arribaron a ella, además de los castellanos, los portugueses (de los siglos xv al xviii), el contingente europeo más numeroso, con lo que se convirtieron en fundadores de muchas de sus localidades.

De los antiguos pobladores se ha heredado el gofio, harina que se obtiene de cereales tostados y molidos. El gofio ha formado parte de la dieta canaria a lo largo de su historia. En 1950 se consumieron 68 millones de kg, mientras que en 1997 descendió hasta los 7 millones, cifra que se mantiene estable en la actualidad, si bien aumentó considerablemente durante los años de crisis económica. El gofio es un alimento de uso versátil. Puede consumirse en platos fríos o calientes, con leche, espolvoreado sobre ella, o

en forma de natillas (escaldón), como desayuno o cena. También amasado con caldo (escaldado) o con agua y azúcar (pella).

Notable fue la presencia del cochino negro, que casi llega a la extinción en la década de los sesenta. El cerdo ibérico y el cochino negro canario tienen la capacidad de infiltrar grasa a nivel intramuscular (1).

Los portugueses, además de sus propios productos hortofrutícolas, incorporaron cultivos africanos durante el periodo comprendido entre los siglos xv y xviii. Las plantas y las semillas que se traían del Nuevo Mundo se sembraban en las islas antes de entrar en el continente.

La primera viña que se plantó en Canarias está datada en el año 1497 en Tenerife por el portugués Fernando de Castro. El siglo xvi fue el de la expansión de los vinos canarios, fruto de su calidad y localización geográfica. En 1515 se exporta hacia Madeira e Inglaterra, así como a sus colonias de ultramar, en 1517, un tipo de malvasía que se conocía como Canary.

La cocina tradicional canaria es sobria, pero rica en matices y sabores. Presenta platos elaborados con pocos ingredientes, aprovechando al máximo los recursos de este territorio fragmentado que son las islas.

Del recetario popular destacan los potajes de berros, colinos, bubangos, chayotas, calabaza, el puchero canario, similar al cocido madrileño, y caracterizado por incorporar más verduras. Los encbollados de carnes y pescado, las arvejas compuestas, la garbanzada, la ropa vieja de carne o de pulpo, el sancocho, los tollos con mojo, el caldo verde o caldo de papas, el caldo de pescado, la sopa de trigo, el conejo en salmorejo, las carajacas, los moros y cristianos, el baifo o el conejo embarrado, viejas fritas con mojo, la pata de cerdo asada al estilo de Telde, los diferentes mojos verdes, colorados, de almendras... , por no hablar de los pescados, camarón soldado, lapas, cracas, mejillones y burgados de sus costas. Los postres, sencillos y conventuales, como las rapaduras, las sopas de miel, los marquesotes, el quesillo, la leche asada con miel de palma, el turrón de feria, los bizcochos lustrados de Moya, el queso de almendra, las truchas de batata o cabello de ángel y el frangoyo, así como un sinfín de licores y mistelas, la gran mayoría de ellos caseros. En las islas occidentales es fácil encontrar arepas o hayacas, incorporadas por los emigrantes canarios al recetario familiar.

DISTINTIVOS DE CALIDAD RECONOCIDOS

A pesar de ser un territorio pequeño y fragmentado, con una orografía difícil, los productos canarios gozan de reconocimiento internacional. Poseen Denominación de Origen Protegido los vinos de Abona (Tenerife), El Hierro, Gran Canaria, Lanzarote, La Gomera, La Palma, Tacoronte-Acentejo (Tenerife), Valle de Güimar (Tenerife), Valle de la Orotava (Tenerife), Ycoden-Deute-Isora (Tenerife) e Islas Canarias. La producción vitivinícola en el archipiélago canario en el año 2017 fue de 8 701 383,04 litros. La del vino tinto fue ligeramente superior que la del blanco, variedad esta que se produce principalmente en las islas de Lanzarote (1 876 163 litros), El Hierro y La Gomera.

Tabla I. Consumo de alimentos observados en Canarias en comparación con Madrid y la media nacional (g/persona al día) (4)

	Canarias	Media nacional	Madrid
Cereales y derivados	175	181	156
Leche y derivados	306	297	306
Huevos	22,5	24,1	23,6
Azúcares y dulces	33,2	25,2	22,5
Aceites y grasas	42,5	32,6	28,9
Verduras y hortalizas	254	257	261
Legumbres	13,3	11,1	10,7
Frutas	256	271	295
Carnes y productos cárnicos	99,3	137	140
Pescados y mariscos	55,4	77,2	81,5
Bebidas alcohólicas	62,8	77,2	81,2
Bebidas sin alcohol	529	305	217

Con Denominación de Origen Protegido (DOP) encontramos el queso majorero, de la isla de Fuerteventura, obtenida en 1996, y que tiene a gala ser el primer queso español elaborado con leche de cabra en obtenerla. El queso *de flor* de Guía, que se elabora con la flor del cardo y que tarda en curar 22 días en cueva, los quesos de *media flor* de Guía y de Guía, de la comarca del noroeste de la isla de Gran Canaria; el queso palmero, de la isla de La Palma, reconocido desde 2002, y que es el más grande del territorio español: puede pesar de 750 g a 15 kg y tener un diámetro de 2 a 4 veces su altura.

En cuanto a condimentos y derivados, está la cochinilla de Tenerife, usado como colorante alimentario; las *papas* antiguas de Canarias, que recogen variedades únicas (corraleras, azucenas, bonitas, pelucas, borrallas, negras, coloradas y buena moza) que perviven desde su llegada de América en el siglo *xvi* y que se localizan en las islas de Tenerife, La Palma y Lanzarote; la miel de Tenerife, elaborada por la abeja negra canaria, especie única adaptada a la climatología que puede aguantar largas sequías, de gran producción y mansedumbre, presente en todo el archipiélago.

En cuanto a los productos que poseen Denominación de Origen y Calidad Diferenciada, tenemos el gofio canario, con una producción de 10 millones de kg/año, y que se exporta a varios países del mundo, y el plátano canario (variedad cavendish del género *musa*), producido por 8200 agricultores, lo que convierte a Canarias en el principal productor de la Unión Europea (UE), además del ron miel de elaboración artesanal. También se cuenta con el Consejo Regulador de la Agricultura Ecológica de Canarias: el archipiélago cuenta con una superficie dedicada a la agricultura ecológica de 5100 hectáreas.

Canarias registró un consumo de alimentos per cápita (693,8 kg) por encima de la media nacional (633,36). Sin embargo, respecto al gasto per cápita (1382,74 €/persona/año), se sitúa por debajo de la media nacional (1479,81 €/persona/año).

Según el informe emitido por Mercasa (3) referente a la alimentación en España, en comparación con la media nacional los consumidores canarios gastan más en agua mineral (93,9%), zumos y néctares (45,4%), derivados lácteos (24,7%) y vino (11,2%), y gastan menos en pescado (28,9%), platos preparados (26,7%), pan (25%) y carne (25,1%).

Según la valoración nutricional (2012) de la dieta española de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), y de acuerdo al panel de consumo de alimentos (4), observamos que Canarias presenta un consumo superior respecto a la media en el consumo de bebidas sin alcohol, de leche y productos derivados, aceite y grasas y legumbres, así como de azúcar y dulces.

El consumo de aceite de oliva virgen extra se sitúa por debajo de la ingesta media nacional, situada en 2,5 l (año/persona), junto a Castilla-La Mancha, Islas Baleares y Comunidad Valenciana; asimismo, es ligeramente inferior el consumo de frutas y de verduras. En el resto de alimentos, las cifras se encontraban por debajo de la media.

En este sentido, cabe destacar que en Canarias, a pesar de ser un archipiélago, el consumo de pescado está por debajo del de la Comunidad de Madrid, explicable por el encarecimiento de su precio y la destrucción de la pesca artesanal, originada por la pérdida de los caladeros tradicionales en el Sáhara.

SITUACIÓN NUTRICIONAL Y SANITARIA

En cuanto a la esperanza de vida al nacer, en 2015 para ambos sexos fue de 81,85 años (la media nacional se situaba ligeramente por encima de los 82,8 años) (5).

HÁBITOS ALIMENTARIOS

Según datos recogidos por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (Mapama) para el año 2017 (2),

Tabla II. Causas de mortalidad en Canarias, Madrid y España (5)

Causa de la defunción	Tasa ajustada por edad en España	Tasa ajustada por edad en Canarias	Tasa ajustada por edad en Madrid
Todas las causas	462,1	486,8	400,9
Cáncer	141,6	142,8	125,8
Enfermedad del corazón	85,0	92,0	65
Enfermedad cerebrovascular	27,4	24,1	19,9
Enfermedades crónicas de vías respiratorias inferiores	16,6	17,8	13,2
Alzhéimer	13	11,4	9,3
Neumonía e influenza	9,8	14,7	12,2
Diabetes <i>mellitus</i>	9,8	22,0	5,9
Nefritis, nefrosis y síndrome nefrótico	5,9	5	5,4
Enfermedad hipertensiva	4,2	3,7	3,5
Enfermedad crónica hígado y cirrosis	7	9,2	4,7
Párkinson	3,8	3,6	2,7
Septicemia	4,3	4,8	4,5
Suicidio	6,4	7,7	4,4
Enfermedad vascular intestinal	2,8	2,6	2,1
Atribuibles al tabaco	31,8	32,0	28,9
Atribuibles al alcohol	2,8	3,2	1,4

Tasa de Mortalidad ajustada por edad (2015).

Canarias posee una de las tasas más altas del país de muertes ocasionadas por diabetes, junto a Melilla (24,8) (5). El 9,7% de la población canaria mayor de 35 años padece diabetes, y el 28% de las mujeres de más de 65 años es el grupo más afectado (6). El sobrepeso en mujeres está en el 40% y la obesidad, en el 20,1% (7).

Según recoge el estudio ANIBES para la distribución de macronutrientes y fuentes alimentarias para la población canaria (8,9), existen diferencias de consumo entre hombres y mujeres. Las mujeres consumen menos carne y menos productos precocinados frente a los hombres, que toman algo más de carne, pero sobre todo más frutas; toman muy pocos aperitivos y tienen un consumo alto de bebidas sin alcohol (8,9).

Respecto a los micronutrientes, el consumo de hierro en Canarias presenta una ingesta similar a la zona centro del país (10,1 mg/día). Los grupos de alimentos y bebidas que contribuyen a su mayor absorción son los cereales y la carne y derivados (su ingesta es menor en las mujeres).

La población canaria presenta una ingesta inferior de folatos (159,9 mg/d) frente a la zona norte-centro. En cuanto a la vitamina B₁₂, ingiere 4,5 mg/d frente a los 4,9 mg/d de la zona norte-centro.

Con respecto a los aceite y grasas, las mujeres canarias, junto a las del área del centro, el Levante (este), Madrid (zona metropolitana) y la zona norte, tienen un consumo significativamente inferior a las de la zona sur.

LA ISLA EN TU PLATO: UNA ACCIÓN TRANSVERSAL EN GRAN CANARIA

El proyecto La Isla en tu Plato pone de relieve la alimentación y la riqueza culinaria de Gran Canaria y su importancia en la salud, el medioambiente, la cultura y la economía de la comunidad.

Los objetivos de la Organización para la Agricultura y la Alimentación (FAO) convierten a Canarias en un punto de referencia para la región de la Macaronesia y las zonas circundantes de África en lo que respecta a la agricultura y a la conservación del medioambiente.

¿Dieta mediterránea en Gran Canaria? Tal y como nos muestra el proyecto La Isla en tu Plato (11), existen muy pocos lugares del mundo como Gran Canaria, en donde se produzcan de forma tradicional, y a veces artesanal, todos los ingredientes de la dieta mediterránea; todos sin excepción. Nos referimos, claro, y solo por citar algunos ejemplos, al aceite de oliva de las Temisas, en Agüimes, al vino del Monte Lentiscal, a los quesos de Guía y de las Cumbres, al gofio de San Mateo, al pan bizcochado (de trigo, mijo, matalahúva o *papas*) de Artenara o de Ingenio, la miel de Valsequillo, los dulces de Moya o la historia del azúcar que esconden nuestros ingenios, los plátanos de Bañaderos, las mangas de Mogán o los tomates de la Aldea –entre muchísimas otras frutas–, las hortalizas de Telde, el chorizo de nuestro cochino negro de Teror, el conejo de Tejeda, el agua de Firgas, las

papas, castañas, nueces y almendras de Medianías, los mojos de la capital Gran Canaria, en cada casa un mojo, el pescado y el marisco de Agaete, de Arguineguín o de tantos otros puertos y de nuestras piscifactorías o el café de valle de Agaete. Esta es la base y el fundamento de la dieta mediterránea, que encuentra en nuestra isla todo su esplendor y sabor. Y la idea del proyecto La Isla en tu Plato no nació para perpetuar nuestras tradiciones gastronómicas en un espacio educativo, sino para incentivarlas y promocionarlas en nuestras cocinas y convencer a aquellos canarios que todavía creen que en Canarias no puede seguirse la dieta mediterránea cuando, en realidad, es una de sus cunas. De hecho, este proyecto pone a Gran Canaria como una de las capitales de la dieta mediterránea y sitúa a la gastronomía y a la agricultura como vehículos catalizadores de nuestra salud pública y como elementos dinamizadores de un turismo de calidad y comprometido con la propia cultura y el paisaje, que no son solo playas, arena y sol.

En esa transmisión de conocimientos de la cultura gastronómica de generación a generación, las madres tuvieron antaño un papel clave, y ahora también los restauradores y el sector turístico deben orientar su oferta hacia una gastronomía canaria de calidad y de base mediterránea y local, como la que prepara Antonio Martell en su santuario gastronómico del Madroñal u otros cocineros de nuestra isla. Sin embargo, los médicos y los profesionales de la salud han dado la espalda a este polo más cultural o culinario de la nutrición, y a menudo se observa una discapacidad para transmitir unos conceptos dietéticos determinados por desconocimiento de las más elementales técnicas de compra y cocinado de los alimentos. Los médicos no son ajenos a los problemas en los que nuestra sociedad está inmersa y, por ello, las facultades de Medicina deben abrir las puertas a la cocina con mayúsculas si quieren liderar ese cambio nutricional que España necesita.

Los detalles y las principales acciones de este proyecto, que se integra en las actividades del propio Cabildo de Gran Canaria y del Gobierno de Canarias, en colaboración con otras iniciativas de la sociedad civil, pueden seguirse en www.laislaentuplato.org. El proyecto La isla en tu Plato se encuentra presente en la sala dedicada a la ciencia y la innovación en Canarias, en el Museo Elder de la capital gran canaria, y representa un referente internacional sobre la sostenibilidad alimentaria (10,11).

CONCLUSIONES

En los últimos años la prevalencia de enfermedades crónicas asociadas a la nutrición, como la obesidad, las enfermedades car-

diovasculares o la diabetes tipo 2, han aumentado notablemente, lo que ha incidido en la calidad de vida de la población.

En Canarias podrían prevenirse hasta 4000 infartos o ictus, 8500 diabetes, 3000 arteriopatías y 3500 arritmias en mayores de 55 años en menos de 5 años solo con seguir la dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra y frutos secos, de acuerdo con los resultados del estudio PREDIMED (12).

La gastronomía, además de formar parte del legado inmaterial de la historia de los pueblos, ligada a los productos que se dan en la cercanía de un territorio concreto, puede ayudar notablemente a la prevención y al control de este tipo de enfermedades.

Hay que insistir y facilitar el acceso a frutas y verduras y mejorar su consumo, así como promocionar el uso de productos locales de acuerdo a las recetas tradicionales de Canarias en la línea del proyecto La Isla en tu Plato.

BIBLIOGRAFÍA

- García Martín M, Capote Álvarez J. El cerdo negro canario. Exc. Cabildo Insular de La Palma; 1987.
- Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. Informe del consumo de alimentación en España. 2017. Madrid: Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente; 2018. Disponible en: www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/informeannualdeconsumoalimentario2017_tcm30-456186.pdf
- Mercasa. Informe 2017 sobre producción, industria, distribución y consumo de la Alimentación en España. Madrid: Mercasa; 2018.
- Fundación Española de la Nutrición (FEN). Valoración nutricional de la dieta española de acuerdo al panel de consumo alimentario. Madrid: Fundación Española de la Nutrición (FEN) y Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente; 2012.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (MSSSI). Patrones de mortalidad en España. 2015. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2018. Disponible en: www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/estadisticas/estMinisterio/mortalidad/docs/PatronesMortalidad2015.pdf
- Instituto Canario de Estadística. Gobierno de Canarias. Disponible en: www.gobiernodecanarias.org/istac
- Aranceta-Bartrina J, Pérez-Rodrigo C, Alberdi-Aresti G, et al. Prevalencia de obesidad general y obesidad abdominal en la población adulta española (25-64) 2014-2015: Estudio ENPE. *Rev Esp Cardiol* 2016;69(6):579-87.
- Samaniego-Vaesken ML, Partearroyo J, Ruiz E, et al. Iron intake and Dietary Sources in the Spanish Population Finding from the ANIBES Study. *Nutrients* 2017;9(3).pii:E203.
- Samaniego-Vaesken ML, Partearroyo J, Ruiz E, et al. The influence of place of residence, gender, and age influence on food group Choices in the Spanish Population: Finding from the ANIBES Study. *Nutrients* 2018;10(4).pii:E392.
- Serra-Majem L, Aranceta J, Ortiz-Andrellucchi A, et al. Decalogue for Sustainable Food and Nutrition in the Community: Gran Canaria Declaration 2016. *J Environ Health Sci* 2017;3(2):1-5.
- La Isla en tu Plato. Disponible en: www.laislaentuplato.org
- Serra Majem L. Mi transición nutricional: la dieta mediterránea. Barcelona: Memorias Ediciones & Fundación para la Investigación Nutricional; 2018. pp 1-350.