

## **QUANARIAN y los beneficios de consumir Gofio a diario**

**El Gofio canario es un alimento muy rico en propiedades y nutrientes que debe formar parte de una dieta variada y equilibrada. Es un producto muy popular en Canarias donde era muy consumido por los guanches (antiguos pobladores de Canarias). Quanarian comercializa tres tipos de gofio: Trigo del país, Millo del país y Tritordeum, todos ellos productos de una alta calidad. "Las barritas energéticas PROGOFIO son el mejor aliado natural para mejorar el rendimiento de todo deportista"**

Quanarian, es una marca del Grupo Harinalia, es una de las empresas referentes en el mercado canario en cuanto a la producción de gofio se refiere. Lo es, además, por la comercialización de los tres tipos de gofio de calidad diferenciada: Trigo del país, Millo del país y Tritordeum. También lo es mediante la venta de sus prestigiosas barritas energéticas PROGOFIO, que son 100% naturales, a base de gofio, plátano y miel, ideal para deportistas de élite.

De esta manera, se consigue colocar al alcance de todos un producto tan beneficioso como el gofio. Un alimento canario con muchas propiedades y nutrientes esenciales que deben formar parte de una dieta variada y equilibrada.

### Origen del Gofio

Gofio es el término popular por el que se conoce a esta famosa harina tostada, muy popular en las Islas Canarias y que antiguamente era muy consumido por los guanches (antiguos pobladores de Canarias).

Es un alimento producido con cereales tostados, molidos a la piedra y al que se le añade una pizca de sal. La harina obtenida, tiene un aspecto de polvo fino y homogéneo, parecido al de la harina blanca, pero con un color más oscuro, debido al tueste. Aun así, su tono puede variar dependiendo del tipo de cereal que se utilice en su elaboración o mezcla de cereales y otros granos (garbanzos, altramuces, soja etc.) como del grado de tueste que se le quiera dar.

Se suele tomar con leche y en determinados platos típicos de la gastronomía canaria como son los potajes, puchero, sancocho o cazuela de pescado etc. También es muy usado en la repostería.

### Los beneficios de tomar gofio a diario

El gofio resalta por ser un alimento natural, en cuya producción sólo emplea métodos naturales y no contiene ni conservantes ni colorantes. Es un producto con un aporte interesante en vitaminas, principalmente las del grupo B, como la B1 y B2, así como las vitamina C, A y D. También posee importantes minerales como el hierro, calcio, magnesio, potasio, sodio y zinc. En cuanto a los ácidos grasos, aporta omega 6 poli insaturados y aminoácidos.

Igualmente, proporciona importantes cantidades de fibra alimentaria, ideales para contribuir al organismo a que tenga la fibra que necesita cada día. Además, aporta proteínas, convirtiéndose también en un alimento importante para los deportistas.

PROGOFIO, la barrita energética con gofio

Las barritas energéticas PROGOFIO son el producto estrella de Quanarian, elaboradas con ingredientes naturales elegidos cuidadosamente. Su valor calórico está estudiado minuciosamente y posee una densidad nutricional balanceada que ofrece al deportista un aporte óptimo de energía y nutrientes.

De esta forma, el atleta mejora la respuesta de su organismo frente a situaciones que tengan un importante gasto energético, consumiendo elementos nutricionales esenciales, asociados a la realización de un esfuerzo físico continuado.

Quién consuma las barritas energéticas PROGOFIO tendrá energía tanto para la parte previa, el durante y el después de la actividad física. "Es el mejor aliado natural que ayuda a mejorar el rendimiento de todo deportista".

**Datos de contacto:**

Rocío Guitián

Nota de prensa publicada en: [Tenerife](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Canarias](#) [Consumo](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>