

383 de
Kcal. calorías

29 de
g. proteínas

29 de
g. grasa

980 de
mg. sodio

760 de
mg. calcio

Por cada
100 g.



CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

UN DERIVADO LÁCTEO CON GRANDES PROPIEDADES

Daniel de Luis
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico



El queso es elaborado a partir de la leche cuajada de vaca, cabra, oveja, camella, búfala o cualquier mamífero, derivando esta palabra del latín caseus. En torno a un 40%-50% de la composición del queso es agua, esta baja proporción es debido a que en su proceso industrial lleva un proceso de secado, aunque esta cantidad de agua puede ser muy variable en función del tipo, siendo pequeña en los quesos curados y mayor, en los frescos. Debido a esta pequeña cantidad de agua, en la mayoría de las ocasiones es un alimento hipercalórico aportando por término medio (380 calorías por 100 gramos), sobre todo aportadas a través de las grasas (29 gramos por cada 100), que pueden ser de muy diferente perfil en función de la leche utilizada para fabricar. El queso debe ser considerado un alimento con elevado contenido en proteínas, teniendo una cantidad superior a carnes y pescados por cada ración, en parte debido a su baja cantidad de agua (valores superiores a los 25 gramos de proteínas por 100). Con respecto al aporte de

Una fuente de proteínas, calcio y fósforo, en nuestra dieta

vitaminas, destaca la vitamina A. Los minerales que aporta en mayor cantidad son el calcio (alrededor de un gramo por cada 100 gramos) y el fósforo (700 miligramos por cada 100 gramos), estos dos minerales son muy bien absorbidos en nuestro intestino con la presencia de las proteínas lácteas. Para finalizar, debemos tener en cuenta que las variaciones nutricionales entre los diferentes tipos de quesos son enormes en función de la leche usada y del proceso utilizado para su elaboración, a modo de regla general, podemos decir que cuanto más curado es el queso, aporta más calorías, grasas y calcio.

QUESO, LA CASUALIDAD Y EL ARTE

E

ue la casualidad probablemente y, después, la tradición, el saber hacer y el arte. En la Antigüedad (las ovejas fueron domesticadas hace 12.000

años), la leche se conservaba en recipientes de cerámica o madera y, sobre todo, de piel porque facilitaba su traslado. Todo ello, material muy poroso y poco limpio. La leche fermentaba con rapidez. Cuentan las historias que un pastor, en su deambular a pleno sol con la leche en una bolsa de tripa de cordero, se llevó la gran sorpresa al abrirla de que, en vez de el esperado líquido blanco, se encontró con una masa cuajada y blanca. Y como el hambre es lo que tiene, pues se comió, se apreció y se provocó, a partir de ahí, tal resultado.

Miles de años han dibujado miles de formas, sabores, texturas... para todos los gustos. Quesos peculiares en cada país y, en España, todas las regiones –incluso provincias– con los suyos, sus peculiaridades y sus muchos premios.

Zamora sabe un rato de estos reconocimientos. Castilla y León es una grandísima productora de quesos, hace casi la tercera parte de los que se fabrican en toda España, avalada en muchas ocasiones por

la marca Tierra de Sabor o por tener la Indicación Geográfica Protegida.

El queso, sobre todo cuando es de buena calidad, merece la pena consumirse sin compañías en finas lonchas o lascas.

Y un buen pan, de hogaza o bregado, lo convierte en un manjar. No obstante, combina bien en un plato de embutidos con jamón y cecina; pero también en ensaladas, postres, pasta o pizza, salsas y otros preparados.



CURIOSIDADES

PARA REGALAR GUSTOS Y VARIEDADES

El queso es un alimento derivado de la leche que se consigue con la coagulación de la misma. Durante este proceso se obtiene el suero, por un lado, y la cuajada por el otro, la cual puede seguir diferentes procesos en función del tipo de queso a elaborar. Tres son los ingredientes fundamentales en la elaboración del

queso: La leche, los microorganismos y el cuajo. Este último procede del cuarto estómago (o cuajar) de ternero muy joven, contiene quimosina, un enzima que permite que la kappa-caseína se inactiva. Cuando actúa, las micelas de caseína confluyen para unirse y formar la leche cuajada. Y otro elemento básico son los mi-

croorganismos, las bacterias y hongos son los que darán las peculiaridades a cada queso al modificar las proteínas y grasas presentes en la leche, dando lugar a nuevos compuestos con sabores y aromas. Las bacterias propiónicas son responsables de los agujeros del queso y de los mohos azules o blancos.