

# Beneficios del consumo de queso

23 de Diciembre de 2020

Tiempo estimado de lectura: 4 min

El queso es uno de los derivados lácteos más consumidos en nuestra dieta tradicional. Se obtiene por la separación del suero, después de la coagulación de la leche. Como esta, es fuente de proteínas y de calcio.

El queso contiene muchos de los nutrientes de la leche: proteína, grasa y vitaminas liposolubles. Las vitaminas hidrosolubles y la lactosa se pierden tras la separación del suero. Un trozo de queso curado (50 gr) proporciona alrededor de una quinta parte de las necesidades diarias de proteínas de un adulto y aproximadamente un tercio de las necesidades diarias de calcio de los adolescentes. Contiene vitaminas del grupo A, B, y D, además de minerales como el zinc y el fósforo. El queso más duro suele contener una mayor cantidad de nutrientes, pero también más cantidad de grasa y de sal.

El contenido de grasa de los quesos varía desde menos de 10 gr hasta unos 35 gr por cada 100 gr de queso; el queso fresco tiene el contenido más bajo, mientras que los quesos más duros se acercan al máximo. Como las recomendaciones sanitarias europeas sugieren una reducción del consumo de grasa, los fabricantes de queso están presentando opciones bajas en este nutriente, especialmente en los quesos duros o curados. La sal (cloruro de sodio) desempeña algunas funciones clave en el queso, contribuyendo a dar sabor, textura y, lo que es más importante, ayuda a preservarlo de posibles contaminaciones. En dietas bajas en sal, se suele aconsejar reducir su consumo, o probar variedades bajas en este compuesto.

En general, los quesos forman parte de nuestra cultura gastronómica. Consumidos con moderación y dentro de una dieta saludable constituyen una fuente importante de nutrientes y un alimento muy popular y de buena aceptación por la población. El queso es un alimento adecuado para la dieta infantil. Solo hay que tener en consideración la composición con respecto a la sal y la grasa que suelen estar elevados en el queso fundido, en porciones y en el preparado para gratinar. Por estas razones se aconseja limitar su consumo en la primera década de la vida y evitarlos antes de los 2 años.



### **¡Recuerda!**

- La leche, el yogur y el queso son buenas fuentes de muchos nutrientes como el calcio, mineral importante para la salud de los huesos.
- Los alimentos de origen lácteo acercan además proteínas de buena calidad y vitaminas. Para cubrir las necesidades de calcio no basta con la leche que tomamos en el desayuno. Se recomienda ingerir el calcio dentro de sus envases "naturales" ya que la caseína y la lactosa de la leche ayudan a absorber este mineral.
- Sustituye las bebidas comerciales azucaradas por batidos naturales de leche o yogur con frutas.
- No está justificado el relevo de los alimentos lácteos por alimentos como bebida de soja, particularmente en la infancia. Este tipo de bebidas suelen ser soluciones azucaradas con baja densidad nutricional. Si existe intolerancia o si no son del agrado pueden buscarse otros alimentos que contienen calcio como los frutos secos.
- El consumo adecuado de leche se asoció con un posible efecto hipotensor, con ciertos beneficios para el metabolismo y como un posible factor de prevención frente a algunos tipos de cáncer.
- Aunque los alimentos lácteos son fuente de muchos nutrientes, no son imprescindibles en nuestra dieta. Otros alimentos como las legumbres y las nueces también acercan calcio.