Beneficios do consumo de queixo

23 de Decembro de 2020

Tempo estimado de lectura: 4 min

O queixo é un dos derivados lácteos máis consumidos na nosa dieta tradicional. Obtense pola separación do soro, despois da coagulación do leite. Como esta, é fonte de proteínas e de calcio.

O queixo contén moitos dos nutrientes do leite: proteína, graxa e vitaminas liposolubles. As vitaminas hidrosolubles e a lactosa pérdense tras a separación do soro. Un anaco de queixo curado (50 gr) proporciona ao redor dunha quinta parte das necesidades diarias de proteínas dun adulto e aproximadamente un terzo das necesidades diarias de calcio dos adolescentes. Contén vitaminas do grupo A, B, e D, ademais de minerais como o zinc e o fósforo. O queixo máis duro adoita conter unha maior cantidade de nutrientes, pero tamén máis cantidade de graxa e de sal.

O contido de graxa dos queixos varía desde menos de 10 gr ata uns 35 gr por cada 100 gr de queixo; o queixo fresco ten o contido máis baixo, mentres que os queixos máis duros achéganse ao máximo. Como as recomendacións sanitarias europeas suxiren unha redución do consumo de graxa, os fabricantes de queixo están presentando opcións baixas neste nutriente, especialmente nos queixos duros ou curados. O sal (cloruro de sodio) desempeña algunhas funcións crave no queixo, contribuíndo a dar sabor, textura e, o que é máis importante, axuda a preservalo de posibles contaminacións. En dietas baixas en sal, adóitase aconsellar reducir o seu consumo, ou probar variedades baixas neste composto.

En xeral, os queixos forman parte da nosa cultura gastronómica. Consumidos con moderación e dentro dunha dieta saudable constitúen unha fonte importante de nutrientes e un alimento moi popular e de boa aceptación pola poboación. O queixo é un alimento adecuado para a dieta infantil. Só hai que ter en consideración a composición con respecto ao sal e a graxa que adoitan estar elevados no queixo fundido, en porcións e no preparado para gratinar. Por estas razóns aconséllase limitar o seu consumo na primeira década da vida e evitalos antes dos 2 anos.

Lembra!

- O leite, o iogur e o queixo son boas fontes de moitos nutrientes como o calcio, mineral importante para a saúde dos ósos.
- Os alimentos de orixe láctea achegan ademais proteínas de boa calidade e vitaminas. Para cubrir as necesidades de calcio non basta co leite que tomamos no almorzo. Recoméndase inxerir o calcio dentro dos seus envases "naturais" xa que a caseína e a lactosa do leite axudan a absorber este mineral.
- Substitúe as bebidas comerciais azucradas por batidos naturais de leite ou iogur con froitas.
- Non está xustificado a substitución dos alimentos lácteos por alimentos como bebida de soia, particularmente na infancia. Este tipo de bebidas adoitan ser solucións azucradas con baixa densidade nutricional. Se existe intolerancia ou se non son do agrado poden buscarse outros alimentos que conteñen calcio como os froitos secos.
- O consumo adecuado de leite asociouse cun posible efecto hipotensor, con certos beneficios para o metabolismo e como un posible factor de prevención fronte a algúns tipos de cancro.
- Aínda que os alimentos lácteos son fonte de moitos nutrientes, non son imprescindibles na nosa dieta. Outros alimentos como os legumes e as noces tamén achegan calcio.

XANELA ABERTA á Familia

A información para os teus, rigurosa

O proxecto RISCAR está cofinanciado polo Fondo Europeo de Desenvolvemento Rexional (FEDER) a través do Programa Interreg V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020