



¿Conoces todo lo que el Queso puede hacer por tu salud?

Los **Quesos** son la principal fuente de calcio, muy recomendables durante todas las etapas de la vida



Madrid, 18 enero 2021.- Hablar de quesos de España es hacerlo de algo más que un alimento. Y es que podemos descubrir un mundo de sabores, aromas y texturas, a través de sus variedades. Recorrer todos los puntos de nuestra geografía en un solo bocado y atrapar mil y un matices así como todos los desconocidos y sorprendentes beneficios que aporta.

Si bien existen muchos bulos y teorías acientíficas que desaconsejan el consumo regular de quesos, el consenso científico ofrece todo un amplio abanico de evidencias para no dar la espalda a este producto top de nuestra gastronomía. Desde **INLAC**, han lanzado recientemente la campaña de divulgación “**Quesea**” para promocionar los quesos de origen nacional y toda su riqueza y valores. En este contexto, la Interprofesional destaca al menos cinco razones para incluir a este alimento, elaborado con **leche de vaca, cabra, oveja o mezcla de los anteriores**.

Cinco razones para disfrutar de los quesos nacionales

1.- Una dieta equilibrada, mejor con queso

Los quesos son ideales para incluir en todas las dietas y son perfectos en el marco de una alimentación variada y equilibrada. Su combinación o “maridaje” perfecto con frutas como la uva, frutos secos, frutas deshidratadas y, de forma moderada con vino, aporta también beneficios.

2.- Proteínas de alto valor biológico y calcio

El queso contiene proteínas de alto valor biológico y la cantidad de proteínas que aporta es superior incluso a las de su materia prima, la leche. El calcio es uno de los minerales más importantes para el cuerpo humano y precisamente el queso es uno de los alimentos con mayor concentración. Este mineral ayuda a formar y mantener los dientes y los huesos sanos, pero también es esencial para el funcionamiento del sistema nervioso y muscular, recuerdan los expertos del Comité Científico de **INLAC**.

Además, el calcio ayuda a que la sangre circule a través de los vasos sanguíneos y a liberar hormonas y enzimas que influyen en casi todas las funciones del organismo. Una porción de 100 gramos de queso equivale al requerimiento diario de una



persona adulta. El queso debe estar presente en la dieta de los niños y adultos también, junto a otros lácteos como la leche o el yogur por sus aportes nutricionales.

3.- Fuente de vitaminas de primera magnitud

El queso es un alimento rico en vitaminas A y D, que ayudan al cuerpo a absorber el calcio y a mantener los huesos y los dientes sanos. El queso también es rico en vitaminas del grupo B, entre las que destaca la B12, la B9 (ácido fólico), la B1 (tiamina) o la B2 (riboflavina).

4.- Productos innovadores: existe un queso para cada consumidor

Las grasas que contiene el queso son de origen animal. Los expertos recomiendan un consumo moderado, si bien existe una amplia variedad en el mercado destinada a cada grupo de consumidores, sin olvidar los productos bajos en grasa y sal o sin lactosa, entre otros. Y es que ya no hay excusas para no disfrutar de uno de nuestros productos estrella de la Dieta Mediterránea, gracias a la innovación.

5.- Toma 60 gramos de queso fresco al día o 30 si es semicurado o curado

De acuerdo con el consenso de la mayoría de guías nutricionales de ámbito nacional o internacional, una dieta equilibrada debe incluir 2-3 raciones de lácteos al día en niños y adultos y 3-4 en colectivos con necesidades adicionales, como la adolescencia, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, ancianos o deportistas. Una ración de leche equivaldría a 200-250 mililitros (una taza o vaso), mientras que la ración de yogur serían 250 gramos (2 yogures). Respecto a los quesos, la porción de semicurado o curado recomendada ronda los 30 gramos y, la de queso fresco, sobre 60 gramos.



El consumo de queso en España, que es el destino principal de la leche producida en pequeños rumiantes, es uno de los más bajos de Europa. Nuestro país ocupa además la trigésimo séptima posición mundial.

El consumo de quesos durante el año móvil de diciembre 2019 hasta noviembre 2020 en los hogares españoles superó las 404.700 toneladas y 3.082 millones de euros, aunque el peso de los productos importados de bajo valor añadido es muy alto en la cesta de la compra.

Fuente: INLAC a partir de datos FAO y MAPA



DESCUBRE TODO EL APASIONANTE MUNDO DEL QUESO DE ORIGEN NACIONAL

www.quesosdeespaña.es

La **Organización Interprofesional Láctea (INLAC)** impulsa la campaña “**Quesea**” para divulgar la oferta de quesos de origen nacional en 295 centros, entre supermercados e hipermercados, que muestran de forma diferencial ante el consumidor la amplia oferta de quesos elaborados en alguna de las 17 comunidades autónomas con distintivos y señalética propia en los lineales de quesos, vinos y “picos” de los establecimientos.

Para difundir sus cualidades, se ha lanzado la web **quesosdeespaña.es** con amplia información dirigida al consumidor. En el marco de la campaña, igualmente, se sortearán 100 tablas de queso entre los consumidores que adquieran quesos de España, hagan una foto a su tabla preferida y la suban a Instagram (**@quesea_es** con el **#queseaconquesosdeespaña**)



Sobre INLAC

INLAC es la organización interprofesional que engloba a todo el sector lácteo de España (Cooperativas Agro-Alimentarias de España, FENIL, ASAJA, COAG y UPA). Se trata de un instrumento fundamental de interlocución y vertebración entre los agentes de la cadena láctea y se constituye como el foro estable de discusión entre sus miembros, respetando los ámbitos de actuación propios de las organizaciones que la componen.