

¿El queso engorda? ¿Lo borro de la lista de la compra?

Por qué no deberías eliminar el queso de tu dieta para perder peso: experta de referencia desmiente el bulo más extendido

La catedrática en Nutrición Rosa María Ortega contesta algunos mitos en torno al queso. Porque este alimento puede ser un aliado en las dietas de adelgazamiento... y bueno para la salud

“El queso es un alimento valioso, característico de la dieta mediterránea y, por tanto, un consumo racional es totalmente aceptable”, destaca Ortega

Madrid, enero de 2021.- Miles de consumidores españoles creen erróneamente que productos lácteos como los quesos engordan y deberían, en consecuencia, ser totalmente excluidos de cualquier dieta para perder peso. Tras los excesos navideños, cientos de miles de españoles volverán al gimnasio, intentarán comer mejor y les asaltarán de nuevo las dudas: ¿puedo comer queso? ¿sacrifico este placer gastronómico por perder unos ‘kilitos’ de más? El desconocimiento, la desinformación e incluso algunas corrientes sanitarias han situado a los quesos en el punto de mira injustamente.

Los quesos son fuente de **antioxidantes naturales, proteínas y micronutrientes**. ¡Y tienen más **calcio** que la leche! Diversos estudios científicos publicados (*The American Journal of Clinical Nutrition, The Lancet, Advances in Nutrition...*) han demostrado, asimismo, que la ingesta de queso no afecta a la salud cardíaca e incluso reduce las enfermedades asociadas. ¿Por qué entonces no tienen la valoración que merecen entre muchos consumidores?

Frente a los numerosos bulos que proliferan, diferentes expertos recomiendan **consumir lácteos de manera regular**, incluso entre aquellas personas que se han propuesto apuntarse al gimnasio durante estos primeros días de 2022, comer de forma más sana y equilibrada a lo largo del nuevo año, pasando página tras las copiosas comidas y cenas navideñas. Y el queso no es una excepción en el marco de una dieta rica, variada, equilibrada y la práctica de ejercicio físico regular.

“Algunos tipos de queso pueden tener un valor calórico elevado, pero no es razón para tacharlos de nuestra alimentación”, remarca **Rosa María Ortega Anta**, *catedrática en Nutrición y Doctora en Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid*, quien sentencia: “Ningún alimento engorda, como producto aislado, lo que lleva a un incremento de peso es el total de lo consumido (y no solo en un día, sino a lo largo del tiempo), especialmente cuando se toman más calorías de las que se gastan”.

De acuerdo con **Ortega**, el queso “es un alimento valioso”, característico de la dieta mediterránea y, aunque los más calóricos se deben tomar en menor cantidad o con menor frecuencia que los quesos frescos u otros lácteos, “un consumo racional es totalmente aceptable”. “En las 3 raciones de todos los tipos de lácteos que debemos tomar por día, según marcan las principales guías de alimentación, puede ser buena idea que alguna de ellas sea queso. Existe una gran variedad, de los que también podemos disfrutar”, añade.

Ante la preocupación por perder peso debemos elegir, con más frecuencia, los lácteos que aportan menos calorías, si bien, “no es necesario que optemos siempre por lácteos desnatados. Además, recientes estudios encuentran beneficios para la salud y para el control de peso en la grasa de la leche, por lo que quizá no convenga eliminar la grasa de los lácteos de nuestra alimentación”, matiza.

¿Por qué 3 lácteos al día? ¿Cuánto queso puedo tomar?

“Una dieta equilibrada incluye **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, la edad avanzada y los deportistas”, especifica **Rosa María Ortega**. En concreto, **una ración de leche** equivale a **200-250 mililitros** (una taza o vaso), mientras que la ración de **yogur** se sitúa en los **250 gramos** (2 yogures). Respecto a los **quesos**, la porción de **semicurado o curado** recomendada ronda los 30 gramos y, la de **queso fresco** llega hasta los 60 gramos al día.

Desde la **Organización Interprofesional Láctea (INLAC)** comparten que el queso puede y debe formar parte de la ingesta de al menos “tres lácteos al día” (leche, queso o yogur), que es la media que recomiendan desde la **Fundación española de la Nutrición (FEN)**. “Los lácteos aportan proteínas e hidratos de carbono, fundamentalmente en forma de lactosa, además de calcio, potasio, fósforo, zinc y otros minerales, así como vitamina B12 y A. Tenemos tesoros gastronómicos en toda España que pueden ser beneficiosos para nuestra salud”, concluye **Ignacio Elola**, presidente de la Interprofesional que, entre sus diversas actividades de apoyo al sector lácteo, desarrolla una activa campaña de divulgación e información (Queseas) en torno a los quesos españoles.

Recetas “ligeras” para disfrutar el queso este año

El queso es un alimento que puede prepararse de muchas formas diferentes. A continuación, INLAC propone dos platos sabrosos y muy ligeros “para comerse” el nuevo año. Unas brochetas de queso y tomate. Y una crema de remolacha con queso crema. ¡Para chuparse los dedos!

Brochetas de queso y tomate

Ingredientes

- 150 g de queso fresco
- 16 tomates cherry
- 1 calabacín
- aceite de oliva virgen extra
- orégano
- sal
- pimienta
- palos de brochetas



Elaboración

- Para comenzar con estas deliciosas brochetas, lo primero es lavar bien los tomates. Después, limpiamos y cortamos en tiras finas el calabacín.
- Troceamos el queso fresco en dados del tamaño de los tomates, incluso un poco más grandes. Cogemos las tiras de calabacín y envolvemos el queso en ellas, haciendo paquetitos.
- ¡Es hora de montar las brochetas! Cogemos un tomate y lo clavamos en el palo, después un paquetito de calabacín y queso. Repetimos hasta que tengamos en nuestra brocheta 3 tomates y 3 paquetes de calabacín y queso.
- En una plancha o sartén a fuego medio-alto, ponemos nuestras brochetas y las rociamos con aceite. Después las salpimentamos y les echamos orégano al gusto. ¡En 5 minutos las tendremos listas!

Crema de remolacha con queso crema

Ingredientes

- 50 g de queso crema
- 400 g de remolacha
- 200 g de patata
- 1 zanahoria
- ½ cebolla
- ½ l de agua
- 50 ml de nata líquida
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta y sal



Elaboración

- Ponemos una olla al fuego y agregamos cuatro cucharadas de aceite. Mientras coge temperatura, preparamos las verduras, retirando la piel y otras impurezas y las cortamos en pequeños trozos. Agregamos todo a la olla y dejamos sofreír unos 10 minutos.
- Cuando todas las verduras estén doradas, agregamos el agua y añadimos una cucharadita de sal. Dejamos hervir a fuego medio hasta que la remolacha y el resto de ingredientes estén blandos
- A continuación, retiramos la verdura con la ayuda de una espumadera y la colocamos en otra olla vacía. Añadimos, además, la mitad del caldo producido tras hervir los ingredientes y añadimos el queso. Batimos todo bien hasta obtener una crema fina y homogénea. Podemos corregir el espesor de la misma agregamos más o menos caldo de verduras
- Una vez preparada la mezcla, la servimos caliente en un plato y agregamos un chorrito de nata líquida. Le aportará cremosidad y un sabor inigualable. Corregimos el punto de sal y agregamos pimienta negra al gusto.

¿Sabías que el queso es nutritivo y saludable?

- *El queso contiene proteínas de alto valor biológico. ¡Una porción de 100 gramos de queso equivale al requerimiento diario de un adulto! Es, por tanto, una de las razones para incluirlos en cualquier dieta.*
- *El queso es un alimento rico en vitaminas A y D (que ayuda al cuerpo a absorber el calcio). 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).*
- *¿Cuántos lácteos debo tomar? ¿Y cuánto queso? Las principales Guías en Alimentación recomiendan entre 2 y 4 raciones al día de lácteos (leche, queso o yogur). La porción de queso semicurado o curado que recomiendan los expertos en nutrición rondaría los 30 gramos y, la de queso fresco, unos 60.*

En cifras: Más de 400 millones de kilos al año

- *En 2020, los españoles consumieron 406,86 millones de kilos por valor superior a 3.099 millones de euros. El consumo per cápita se sitúa en 8,80 kilos por persona y año, según los datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.*
- *Por comunidades autónomas, los mayores consumos per cápita corresponden a Canarias (13,12 kilos por persona y año), Baleares (10,78), Asturias (9,76), Cataluña (9,65), Murcia (9,53), Galicia (9,36), Comunidad Valenciana (9,32), Cantabria (8,60), Madrid (8,35) y País Vasco (8,02). Le siguen Andalucía (7,91), Aragón (7,62), Extremadura (7,62), Castilla y León (7,59), Rioja (7,55), Navarra (7,18) y Castilla-La Mancha (6,80 kilos por persona y año).*

INLAC es la organización interprofesional que engloba a todo el sector lácteo de España (**Cooperativas Agro-alimentarias de España, FENIL, ASAJA, COAG y UPA**) y un instrumento fundamental de interlocución y vertebración entre los agentes de la cadena láctea. Se constituye como el foro estable de discusión entre sus miembros, respetando los ámbitos de actuación propios de las organizaciones que la componen. Entre sus actividades, destaca la campaña de comunicación e información “Quesea” con el objetivo de dar a conocer la enorme variedad, prestigio y valores de los quesos de origen nacional.