

¿Qué haces el 27 de marzo? Cinco razones para disfrutar del queso en su Día Mundial

¿Sabías que el calcio que contiene el queso ayuda a que la sangre circule a través de los vasos sanguíneos y a liberar hormonas y enzimas? ¿Y que la caseína presente en los quesos genera una agradable sensación de bienestar?

Madrid, marzo de 2022.- El próximo domingo 27 de marzo se conmemora el **Día Mundial del Queso**, una ocasión inmejorable para reivindicar el enorme y variado patrimonio nacional. Porque sí... ¡España es un país de quesos! **¡Más de 150 variedades!** Orografía, variedad de climas y razas hacen una materia prima excelente (leche de vaca, cabra, oveja o mezcla) que obran el "milagro": ¡Tenemos algunos de los mejores quesos del planeta! Tal y como recuerdan desde la [Organización Interprofesional Láctea \(InLac\)](http://www.inlac.es), España **cuenta con una gran variedad de quesos** que pueden maridar con prácticamente cualquier bebida y en combinación con otros muchos alimentos. Si es una tabla, se multiplican las posibilidades de disfrutar de esas joyas a veces ocultas que producen ganaderos y fabricantes en las 17 comunidades autónomas. Nuestro país es un paraíso de pequeños placeres gastronómicos accesibles y asequibles para disfrutar en el **Día Mundial del Queso**.



El queso tiene **enormes propiedades, tanto gastronómicas como saludables**. Contiene proteínas de alto valor biológico. Por su parte, 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. ¿Sabías que **una porción de 100 gramos de queso equivale al requerimiento diario de calcio que necesita un adulto**? 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. También la **caseína** presente en los quesos genera una agradable sensación de bienestar. Estas son solo algunas razones para apostar por el queso de origen nacional e incluso, para regalar en fechas tan especiales como el Día Mundial del Queso.

Los españoles mantienen una estrecha relación con el queso, presente en millones de neveras hoy en día. En 2021 se consumieron **400 millones de kilos por valor superior a 3.000 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 (MAPA), todavía lejos de los niveles de otros países europeos. Desde InLac recuerdan al menos 5 razones para no perderselos el 27 de marzo.

1. Los quesos son saludables y fomentan la sensación de bienestar

Los quesos son fuente de **antioxidantes naturales, proteínas y micronutrientes**. Diversos estudios científicos publicados (*The American Journal of Clinical Nutrition*, *The Lancet*, *Advances in Nutrition*...) han demostrado que la ingesta de queso no afecta a la salud cardiaca como erróneamente se creía hace años, e incluso reduce las enfermedades asociadas. Frente a los numerosos bulos que proliferan, los expertos recomiendan **consumir lácteos de manera regular** y el queso es uno de ellos. Este alimento es 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)**.

2. Compatibles para “mantener la línea”

Los quesos, al igual como ocurre con otros lácteos, deben tener un papel relevante en una dieta equilibrada, incluso entre aquellas personas que se han propuesto acudir al gimnasio regularmente y comer de forma más sana y equilibrada. Ningún alimento engorda, como producto aislado, lo que lleva a un incremento de peso es el total de lo consumido a largo plazo, especialmente cuando se toman más calorías de las que se gastan.

3. El queso “cuenta” para el cálculo de los “3 lácteos al Día” recomendados

El queso “es un alimento valioso”, característico de la dieta mediterránea y, aunque los más calóricos se deben tomar en menor cantidad, un consumo racional es totalmente aceptable y deseable. Entre las 3 raciones de lácteos que debemos tomar por día, según marcan las principales guías de alimentación y también la [Fundación Española de la Nutrición](#), siempre será una buena idea que alguna de ellas sea queso. Y es que no es necesario que siempre optemos por productos “light”. De hecho, recientes estudios encuentran beneficios para la salud y para el control de peso la **grasa de la leche**.

4. Accesibles: en el mercado, restaurantes o tiendas gourmet

El queso es uno de esos alimentos ‘*delicatessen*’ de proximidad, que pueden encontrarse fácilmente en mercados, supermercados, restaurantes o tiendas de alimentación gourmet, entre otros puntos de venta. Además, la innovación ha permitido la eclosión de diferentes propuestas que utilizan la leche de vaca, oveja, cabra o sus mezclas como ingredientes estrella, configurando una oferta extraordinaria a lo largo de todo el territorio nacional.

5. Maridan con todo....

Como entrante, en ensalada o postres. Con vinos, cavas y otros espumosos, cerveza, vermú, té ... o agua. Con salmón, miel, mermelada, verduras crudas o frutos secos. [El queso es uno de esos maravillosos alimentos que maridan con un amplio abanico de alimentos y bebidas](#). La combinación de **uvas, manzanas, higos o fresas** en una buena tabla de quesos será una apuesta ganadora. Entre las amplias posibilidades, nos quedamos precisamente con las uvas (como dice el dicho popular: *uvas y queso, igual a beso*). Pero hay mucho terreno por explorar. ¿Te atreves?

EL QUESO COMO REGALO

Regalar queso español es obsequiar a alguien con una **experiencia gastronómica** para todos los sentidos. Un ‘regalazo’ muy original, y también muy personal, porque puedes **personalizar tu tabla** según los gustos de la persona a la que le vayas a regalar. Te sugerimos, por ejemplo, preparar una **tabla** para el **Día Mundial del Queso**, que mezcla **texturas untuosas y crujientes**, como el **Castellano curado**. Una **paleta de aromas**, que van desde leche o yogur, hasta ahumado o vino, y que mezcla **sabores** con notas afrutadas y elegantes de **Murcia al vino**, con recuerdos tostados de humo de chimenea en **Idiazábal**, y otros más intensos en **Cabrales**. ¡Para chuparse los dedos!

Fresco de untar: tosta y queso y encima lo que se te antoje

Murcia al vino: el queso de cabra que gusta a todos

Castellano curado: el queso de oveja que nunca falla

Idiazabal ahumado: su olor te envuelve y su sabor te seduce

Cabrales: para los más atrevidos, el queso de un paraíso cercano

INLAC es la organización interprofesional que engloba al lácteo de España ([Cooperativas Agroalimentarias de España](#), [FENIL](#), [ASAJA](#), [COAG](#) y [UPA](#)) y un instrumento fundamental de interlocución y vertebración. Es un foro estable de discusión entre sus miembros, respetando los ámbitos de actuación propios de cada organización. Entre sus actividades, destaca la campaña de comunicación “Quesea”, con el objetivo de dar a conocer la enorme variedad, prestigio y valores de los quesos de origen nacional, entre otras acciones de divulgación de los lácteos.