



Queso, el sorprendente 'superalimento' que *da alas* a los mejores deportistas de elite

¡TRAINING CON QUESOS PARA UNA VIDA SALUDABLE!

La nadadora Gemma Mengual y el karateca Daniel Quintero han elegido entre los más de 130 tipos de quesos españoles que existen, demostrando que es posible disfrutar de este sabroso y tradicional alimento de la dieta mediterránea manteniendo una alimentación saludable y equilibrada

Antes y después de entrenar. El queso puede y debe formar parte de las tres raciones al día de lácteos recomendadas por la Fundación Española de la Nutrición, más aún entre los deportistas, que pueden beneficiarse de las bondades de este superalimento de origen nacional

Madrid, 30 marzo 2022.- En nuestro país podemos disfrutar de casi infinitas referencias de quesos, nutritivos y sabrosos: quesos frescos, tiernos, de pasta semiblanda jóvenes, afinados, azules, de pasta prensada, tortas... Una riqueza gastronómica que convierte a España en "un país de quesos" y en un claro referente internacional.

La [Organización Interprofesional Láctea \(InLaC\)](#) ha organizado hoy un espectacular reto gastronómico en Madrid para mostrar cómo preparar **la mejor tabla de quesos de origen nacional**, con la ayuda del reputado maestro "afinador" de quesos, **José Luis Martín**, que atesora una gran trayectoria profesional (ha probado ¡más de 50.000 quesos!) y **deportistas de élite** que toman cada día este alimento en el marco de un dieta equilibrada y variada.

Se han medido en las cocinas [Gemma Mengual](#), la nadadora española de natación sincronizada más laureada de la historia, y [David Quintero](#), uno de los mejores karatecas españoles. Estos rostros populares han competido para **elaborar las mejores tablas de quesos de origen nacional**. Una demostración muy especial, que contó además con la participación de influencers y amantes de la gastronomía, quienes realizaron sus propias creaciones.

La conductora del certamen ha sido la nutricionista, investigadora y docente [Marta Verona](#), popularmente conocida por su paso por **Masterchef**, que ganó en su sexta edición. Verona no ha podido resistirse a participar activamente, con la preparación de una tabla de quesos de origen nacional muy personal.

Cada concursante ha preparado tres tablas de queso: **una especialmente ideada para el desayuno; una para después de entrenar y otra para disfrutar, sin**



límites a su imaginación. Con este reto, han demostrado que es posible comer queso sin remordimientos y disfrutar de un alimento tradicional de la dieta mediterránea, al tiempo que mantienen una dieta saludable y equilibrada.

“Texturas untuosas y crujientes; paletas de diferentes aromas; notas afrutadas y elegantes y, por qué no, recuerdos tostados. Sabores suaves e intensos deben formar de una tabla de quesos”, ha declarado **José Luis Martín**, tras recordar la vinculación con este alimento y nuestra saludable **dieta mediterránea**.

“Los lácteos como el queso son muy beneficiosos en general, y por supuesto también para un deportista de élite. Y, además, está buenísimo. Para mí el queso es un superalimento”, destaca **Gemma Mengual**.

“Soy un amante del queso y me voy hoy de este reto gastronómico con muchos conocimientos. Ya sé perfectamente qué quesos puedo tomar antes y después de entrenar; y para celebrar también”, añade **David Quintero**.

Este certamen gastronómico organizado en Madrid se enmarca en la campaña de información “**Quesea**”, lanzada por **InLac** en octubre de 2020 para divulgar la oferta de quesos de origen nacional. Esta iniciativa está logrando potenciar el consumo de queso español; aumentar la cultura del consumidor asociada a los quesos españoles y posicionar lo mejor en el mercado frente a las alternativas de importación.

La materia prima, punto de partida para cualquier maridaje, no puede ser mejor en España: más de 130 tipos de quesos procedentes de las 17 comunidades autónomas.

La directora gerente de **INLAC**, **Nuria María Arribas**, ha recordado la diversidad de quesos, en gran parte gracias a la orografía y razas, muchas de ellas autóctonas, que hacen de nuestro país toda una potencia mundial hasta el punto de que sus exportaciones superan ya las 106.700 toneladas al año, tras un imparable crecimiento del 125 % desde 2010. Los españoles mantienen una estrecha relación con el queso. En 2020, los consumidores adquirieron 406,86 millones de kilos por valor superior a 3.099 millones de euros mientras que el consumo per cápita se sitúa en 8,80 kilos por persona y año, según los datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, todavía lejos de los niveles de otros países europeos.

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).

Queso y deporte: los beneficios, a debate

[Pero el queso no sólo es un placer gastronómico en sí mismo, sino que tiene también enormes propiedades.](#) Contiene proteínas de alto valor biológico. 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 huesos sanos y es esencial para el funcionamiento del sistema nervioso y muscular. **Proteínas, calcio, vitamina B12** están especialmente recomendados



para una buena alimentación deportiva, a lo que se suma el **ácido fólico**, ya que contribuye a fortalecer la musculatura. ¡El queso, en suma, es un aliado para potenciar el vigor y el rendimiento deportivo!

Asimismo, la **caseína** presente en los quesos es una proteína láctea de digestión lenta que libera aminoácidos al torrente sanguíneo. Por tanto, el queso ingerido una hora antes del entrenamiento, ayuda a resistir mejor el esfuerzo positivo y también a recuperarse antes. Además, recientes estudios encuentran beneficios para la salud y para el control de peso en la grasa de la leche, por lo que no conviene eliminar la **grasa de los lácteos** de nuestra alimentación.

3 lácteos al día

De acuerdo con la evidencia médica más extendida, así como las guías de nutrición nacionales e internacionales, la 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. Respecto a los quesos, una de estas raciones al día puede ser perfectamente queso, ha añadido la directora gerente de **InLac**.

“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 Nutrición \(FEN\)](#)”, concluye **Arribas**.