



## ¿Puedo tomar queso si me pongo a dieta? La comunidad científica lo tiene claro y desmiente bulos: Sí.

La catedrática de Nutrición Rosa María Ortega arroja luz sobre el papel que pueden jugar los lácteos, como el queso, en las dietas de adelgazamiento. Frente a la creencia tan extendida de que el queso engorda, los expertos insisten en que hay cabida para este alimento, también si queremos mantener o recuperar la línea tras los excesos navideños.

El queso permite una enorme versatilidad en la cocina. Estos días, el frío que vuelve a acompañarnos invita a tomar cremas calientes. ¿Sabías que pueden ser muy nutritivas, saciantes e ideales para incluir en cualquier dieta de adelgazamiento? Desde InLac proponen dos recetas deliciosas y saludables para entrar en calor este invierno, con el queso como ingrediente estrella.

*Madrid, enero 2022.*- Llegaron a su fin las celebraciones gastronómicas que durante Navidad nos han hecho sucumbir ante toda suerte de alimentos y bebidas y, seguramente, nos han dejado algunos kilos de más. Frente a los numerosos bulos que proliferan, los lácteos pueden consumirse de manera regular, incluso entre aquellos consumidores que se han propuesto apuntarse al gimnasio y alimentarse de forma más sana y equilibrada.

El queso puede ser un magnífico aliado. “El queso es un alimento valioso, característico de la dieta mediterránea y, por tanto, un consumo racional es totalmente aceptable”, destaca la catedrática en Nutrición y Doctora en Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, **Rosa María Ortega**.

Algunos tipos de queso pueden tener un valor calórico elevado, pero no es razón para tacharlos de nuestra alimentación. “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. El problema viene cuando se toman más calorías de las que se gastan”, sentencia la experta. Los quesos más calóricos -prosigue Ortega- se deben tomar en menor cantidad o con menor frecuencia que los quesos frescos u otros lácteos, pero “un consumo racional es totalmente aceptable”.

De esta forma, si queremos 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 la catedrática en Nutrición.

“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 la que podemos disfrutar”, añade.

Los quesos son fuente de antioxidantes naturales, proteínas y micronutrientes. Diversos estudios científicos (The American Journal of Clinical Nutrition, The Lancet, Advances in Nutrition...) han demostrado que la ingesta de queso no perjudica a la salud cardiaca y

reduce las enfermedades asociadas, rompiendo así con muchos tabúes y malentendidos en torno a los lácteos.

## Tres lácteos al día, de media, debe incluir leche, yogur... 'y también queso'

Desde la [Organización Interprofesional Láctea \(InLac\)](#) subrayan también 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 recomendada por la **Fundación española de la Nutrición (FEN)** y guías nacionales e internacionales de referencia.

En concreto, una dieta equilibrada incluye 2-3 raciones de lácteos al día en niños y adultos y 3-4 en etapas y colectivos con necesidades adicionales, como la adolescencia, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, la edad avanzada y los deportistas. 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). Mientras tanto, la porción de queso semicurado o curado recomendada ronda los 30 gramos y, la de queso fresco llega hasta los 60 gramos al día.

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”, remarcan desde la Interprofesional que, entre sus diversas actividades de apoyo al sector lácteo, desarrolla una activa [campaña de divulgación e información \(Quesea\)](#) en torno a los quesos españoles.

## Recetas nutritivas para un 2023 saludable

Pero ¿cómo prepararlo en casa e integrarlo en nuestras recetas? El queso es uno de los alimentos más versátiles y asequibles, que puede prepararse de muchas formas diferentes. A continuación, **InLac** propone dos recetas sabrosas, nutritivas y muy ligeras para disfrutar en enero. ¡Dos cremas con queso para chuparse los dedos!

## Crema de remolacha y 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 los 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 esta agregando 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.

Sugerencia: puedes utilizar tanto remolacha fresca como remolacha ya cocida, la única diferencia es que, si optas por la segunda, tendrás que añadirla justo antes de pasar todos los ingredientes por la batidora.

## Crema de calabaza y queso rallado

### Ingredientes

- 75 gr queso rallado
- 200 g de patata
- 450 g de calabaza
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- ½ cebolla
- ½ l de agua
- 100 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 calabaza y los 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. Batimos todo bien hasta obtener una crema fina y homogénea. Podemos corregir el espesor de esta agregando más o menos caldo de verduras. Después añadimos el queso y dejamos que se funda.
- 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.

Más información: [www.quesosdeespaña.es](http://www.quesosdeespaña.es)

*InLac engloba al sector lácteo (Cooperativas Agro-alimentarias de España, FeNIL, ASAJA, COAG y UPA) y es un instrumento fundamental de interlocución y vertebración entre los agentes de la cadena láctea y foro estable de discusión de sus miembros, respetando los ámbitos de actuación de cada organización.*