

El queso brillará en los platos mediterráneos más frescos y saludables para “comerse” el mes de junio

El consumo de queso es deseable y aceptable para computar las 3 raciones de lácteos que debemos tomar por día, de media, según marcan las principales guías de alimentación y también la Fundación Española de la Nutrición

El mes de junio, con la subida de temperaturas, se presta a la elaboración de ricos, nutritivos y saludables platos con el queso de origen nacional como protagonista, como ensaladas, cremas, quiches, risottos o salsas

Madrid, junio 2023.- Cabrales, Mahón, Idiazábal o La Serena. Se hace difícil encontrar un territorio en Península e Islas donde no se produzca un espectacular queso, con la leche de vaca, oveja, cabra o sus mezclas como protagonista de excepción. El queso es uno de los alimentos más apreciados de nuestra gastronomía y seña de identidad de las saludables dietas mediterránea y atlántica.

No en vano, contamos con más de 150 variedades y una treintena de denominaciones de origen protegidas e indicaciones geográficas protegidas. En el sector quesero español se conjugan los métodos tradicionales con la tecnología más avanzada, lo que explica en buena parte su carácter diferencial.



La relación de los españoles con el queso es muy estrecha, ya que es un producto que no falta en la mayoría de los hogares en cualquier de sus versiones. Y es que en España se consumen alrededor de 363 millones de kilos de quesos por un valor superior a 2.779 millones de euros al año. El consumo per cápita ronda los 7,84 kilos por persona y año, con un gasto medio de 60 euros. Es importante señalar también que los quesos tienen un gran peso y relevancia en el conjunto del comercio exterior sectorial. En el año 2022, las exportaciones aumentaron en volumen en un 3,84% y en valor en un 26,01 % con respecto al año anterior.

En este contexto, desde la **Organización Interprofesional Láctea (InLac)** quieren poner el foco en el papel que el queso puede y debe tener en nuestros hábitos de consumo, sin olvidar que se trata de una joya gastronómica, uno de los máximos exponentes de la **dieta mediterránea y atlántica** e, incluso, emblema de la '**Marca España**'. Pero ¿Conocemos sus bondades para la salud?

Entre otros aspectos, contiene proteínas de alto valor biológico y calcio, que es uno de los minerales más importantes para el cuerpo humano (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. Además, 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, según explican desde el Comité Científico de InLac.

Y, frente a bulos y fakenews, más bien al contrario, 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, en este contexto, que la ingesta de queso no afecta a la salud cardiaca como erróneamente se creía hace años, e incluso reduce las enfermedades asociadas. De hecho, los expertos en el ámbito de la nutrición y la salud recomiendan consumir lácteos de manera regular y el queso es uno de ellos. No en vano, este alimento es rico en vitaminas A y D, que ayudan al cuerpo a absorber el calcio. 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). Y todo, sin olvidar que están riquísimos.

El consumo de queso es deseable y siempre será aceptable para computar las 3 raciones de lácteos que debemos tomar por día, de media, según marcan las principales guías de alimentación y también la **Fundación Española de la Nutrición**, ya que existe un amplio consenso entre la comunidad médica y científica, que apunta la necesidad de consumir al menos **3 lácteos al día en todas las edades, desde la niñez hasta la tercera edad, con el queso como uno de nuestros aliados.**

Recetas saludables con queso de origen nacional

El queso permite elaborar un sinfín de recetas fáciles, asequibles y muy saludables. Como ejemplo, desde InLac proponen la elaboración de un nutritivo risotto de verduras, que te explican cómo elaborarlo paso a paso. Recuerda visitar nuestra "[Quesoteca](#)" para conocer este rico patrimonio y disfrutar de este manjar de tradición milenaria.

Más información en www.quesosdeespaña.es

Risotto de verduras

Ingredientes

- 100 g de queso de origen nacional
- 150 g de arroz
- 100 g de guisantes
- 100 ml de nata líquida
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de agua
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- 1 cebolla
- Mantequilla
- Aceite de oliva, sal, pimienta y perejil



Elaboración

- Comenzamos preparando nuestro risotto picando finamente la cebolla. Cuando hayamos finalizado, la echamos en una sartén caliente con un poco de aceite. Mientras se dora, procedemos a cortar el resto de las verduras. Procuraremos que todos los trozos sean de un tamaño similar.
- Dorada la cebolla, echamos el resto de las verduras a la sartén y salteamos durante unos instantes. Aprovecharemos este paso para poner también los guisantes. A continuación, incorporamos el arroz y removemos todo junto unos minutos más.
- Agregamos el agua y el vino y comenzamos a mezclar todo suavemente. Comprobaremos cómo poco a poco el líquido se va evaporando. Cuando esté a punto de hacerlo, añadiremos la nata líquida, salpimentaremos al gusto y seguiremos removiendo con suavidad. Todo ello a fuego lento para evitar que el fondo de la sartén se queme.
- Si vemos que el arroz aún no se ha cocido, podemos incorporar agua, siempre poco a poco, a medida que el risotto lo vaya pidiendo. Cuando el arroz se haya cocido, agregaremos un poco de mantequilla para aportarle cremosidad al plato.
- Emplatamos y añadimos el queso de origen español por encima para darle un toque más intenso. También podemos decorar con un poco de perejil fresco.

InLac es la organización interprofesional que engloba al lácteo de España ([Cooperativas Agro-alimentarias 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.