



Quesos frescos

Parecen
iguales en
todo, pero
no lo son

Difieren mucho en
el precio, en cantidad
de grasa, proteína y calcio y
en aporte calórico

QUESOS FRESCOS DE ELAB



MARCA	ANGULO	GAILLA	ARKAUTE	LA PASIEGA
Precio (euros/Kg)/(pts/Kg)	5,70/948	5,52/918	4,28/711	4,14/689
Denominación	Queso fresco de Burgos	Queso fresco	Queso fresco	Queso fresco
Composición	Leche pasteurizada	Leche pasteurizada de vaca y oveja	Leche pasteurizada de vaca y oveja	Leche pasteurizada de cabra
Peso neto declarado (gr)	500	500	400	500
Peso neto real (gr)	495	611	491	551
Extracto seco (%)	32,2	29	26,1	26,6
Proteína (%)	10,8	10,2	10,5	10,0
Grasa total (%)	16,2	15,3	14	11,2
Grasa sobre extracto seco (%)	50,3 graso	52,7 graso	53,7 graso	42,1 semigraso
Energía (Kcal/100 g)	203	185	168	154
Cenizas (%)	1,4	1,8	1,6	1,9
Cloruros (%)	0,0	0,6	0,1	0,4
Calcio (mg/kg)	3515	3025	3170	3410
Ácido sórbico (mg/kg)	165	-	117	312
Estado microbiológico	Conforme a norma	Conforme a norma	Conforme 1 a norma	Conforme a norma
Cata (1 a 9)	6,1	7,5	5,4	6,6

Se han analizado trece quesos frescos en envases de 250 a 500 gramos, a base de leche pasteurizada de vaca, cabra, o mezclas de leche de vaca con oveja o cabra, que costaban entre 4,14 euros (689 pesetas) y 7,16 euros (1.191 pesetas) el kilo. Siete están elaborados de forma tradicional (la leche pasteurizada se adiciona de cuajos y fermentos y una vez que coagula, la cuajada se rompe para que desuere y se vierte a los moldes en donde adquiere su forma final y, posteriormente, se envasa), y los otros seis son ultrafiltrados: la leche pasteurizada se filtra a través de una membrana que retiene grasas y proteínas, descartándose parte del suero junto con azúcares y sales, y se vierte al envase donde se añaden los cuajos y los fermentos de forma que el queso cuaja en el envase.

El queso fresco, derivado lácteo con un 70% de agua y que no ha sufrido otra transformación que la fermentación láctica, es un alimento interesante: sin ser excesivamente graso ni calórico aporta proteínas de gran valor biológico, además de vitaminas (A, B2, B12, niacina, ...) y minerales

como calcio, fósforo o magnesio. El único inconveniente de su consumo frecuente es que el queso fresco (como cualquier producto lácteo no desnatado) es que su grasa es mayoritariamente saturada. Es un producto interesante para niños y adolescentes y para adultos en situaciones fisiológicas especiales, como la lactancia, y para quienes desean incorporar calcio a su dieta y no toleran la leche.

El estado higiénico-sanitario de las trece muestras fue correcto en tanto que respetaban la norma, pero cinco presentaron recuentos moderadamente elevados de microorganismos (no patógenos) que indican una conservación mejorable.

Se trata de un alimento interesante, pero su grasa es mayoritariamente saturada

La cata deparó buenos resultados (el mejor fue Gailla, con 7,5 puntos, y seis muestras alcanzaron el notable) y demostró que pagar más no equivale a adquirir quesos más sabrosos.

La mejor relación calidad-precio entre los tradicionales corresponde a Ruiz Francos (4,88 euros el kilo), y entre los ultrafiltrados a Mama Luise, a 6,64 euros el kilo.

Composición bien distinta. En contra de lo que pudiera parecer, los quesos frescos son distintos entre sí. El extracto seco (la parte sólida que queda tras eliminar el agua) varió entre el 23,4% de Berta y el 36% de Mama Luise. El más proteico fue El Ventero (15,2%) y el más graso Mama Luise (19,8%), mientras que el menos proteico (7,7%) y menos graso (10,3%) es Berta. Los ultrafiltrados, además de más caros, fueron más calóricos, grasos y proteicos que los tradicionales, y con un mayor extracto seco, aunque el porcentaje de grasa sobre extracto seco fue similar. Con la excepción de La Pasiega, Berta y El Monasterio -semigrasos- los quesos estudiados son grasos, porque

	ORACIÓN TRADICIONAL			QUESOS FRESCOS ULTRAFILTRADOS					
									
	RUIZ FRANCOS	BIEN APARECIDA	BERTA	BURGO DE ARIAS	EL VENTERO	GARCÍA BAQUERO	ANGULO	MAMA LUISEEL	MONASTERIO
	4,88/812	5,93/986	4,42/735	6,56/1.091	6,60/1.098	7,16/1.191	6,84/1.138	6,64/1.105	6,68/1.111
	Queso fresco	Queso fresco	Queso fresco de Burgos	Queso blanco	Queso fresco	Burgos fresco Queso blanco pasteurizado	Queso Fresco de Burgos	Queso fresco de Burgo	Burgos fresco Queso fresco semigraso
a	Leche pasteurizada de vaca	Leche pasteurizada de vaca y oveja	Leche pasteurizada de vaca	Leche pasteurizado de vaca	Leche pasteurizado de vaca	Leche pasteurizada de vaca y cabra	Leche pasteurizada vaca	Leche pasteurizada de vaca y oveja	Leche pasteurizada de vaca y cabra
	500	400	500	250	250	250	250	250	250
	501	409	505	254	248	251	249	247	251
	30,7	25,8	23,4	33,7	33,8	33,3	34,8	36,0	29,6
	10,6	8,9	7,7	11,8	15,2	12,5	12,3	12,8	12,4
	14,2	11,7	10,3	16,8	15,4	15,9	16,4	19,8	12,5
so	46,2 graso	45,3 graso	44,1 semigraso	49,9 graso	45,6 graso	47,7 graso	47,1 graso	55,0 graso	42,2 semigraso
	185	154	138	212	207	206	214	236	176
	1,9	1,8	1,5	1,6	1,1	1,5	1,6	1,7	0,9
	0,5	0,5	0,3	1,0	0,5	0,5	0,5	0,6	0,5
	3355	2950	2630	3183	3487	3256	3719	3335	3288
	-	-	95	-	-	-	-	198	-
	Conforme a norma	Conforme a norma	Conforme a norma	Conforme a norma ¹	Conforme a norma ¹	Conforme a norma ¹	Conforme a norma ¹	Conforme a norma	Conforme a norma
	7,2	6,9	7,2	6,9	6,2	7,2	6,1	7,1	7,4

(1) Aunque según los parámetros legislados el estado microbiológico de la muestra fue correcto, presentó recuentos moderadamente altos de microorganismos coliformes. Probablemente esto se debe a una ruptura de la cadena de frío después de la elaboración, bien en el transporte hasta el punto de venta, bien en su almacenamiento o exposición refrigerada.

Etiquetado, mejorable. En Angulo, Berta y Mama Luise, la denominación no es conforme a norma, ya que ésta recoge "queso fresco" o "queso blanco pasteurizado" como únicas posibles. Las denominaciones como "queso de Burgos" o similares, aunque muy tradicionales, no están recogidas en la norma. Otras irregularidades: Arkaute y Bien Aparecida no incluyen el porcentaje de grasa sobre extracto seco o su categoría (graso, semigraso, ...) de la forma en que exige la norma. Y Gailla se declara semigraso cuando, según los resultados analíticos de CONSUMER, es graso. Por último, Gailla indica la fecha de consumo preferente, en lugar de la obligatoria fecha de caducidad.



En la cata casi todos obtuvieron buenas puntuaciones

la grasa representa entre el 45% y el 60% del extracto seco. Por otro lado, el mayor contenido en calcio se registró en las dos muestras de Angulo (352 y 372 mg/100 g) y el menor, en Berta (263 mg/100).

El menos calórico es Berta (sólo 138 calorías cada cien gramos) y el más energético fue Mama Luise, con 236 calorías cada cien gramos. El de más cloruros (indica la cantidad de sal) fue Burgo de Arias (1% de cloruros) y los menos salados, Angulo (0%) y Arkaute (0,1%).

En cata, buenos resultados. Los que más gustaron fueron Gailla, Berta y Ruiz Francos (entre 7,2 y 7,5 puntos) en los tradicionales, y El Monasterio, García Baquero, Mama Luise y Burgo de Arias (6,9 -7,4 puntos) en los ultrafiltrados. En los tradicionales, no se encontraron diferencias en apariencia y consistencia, pero sí en sabor. En los ultrafiltrados, hubo diferencias en muchos aspectos. La apariencia de Angulo se valoró peor que la del resto. En sabor y sabor residual, García Baquero, El Monasterio y Mama Luise son los mejores.

La calidad sanitaria del queso fresco. Debido a su gran cantidad de agua y a su carácter fresco, este tipo de queso es problemático desde un punto de vista microbiológico. Por ello, tanto la materia prima como la higiene del proceso de elaboración deben respetar exigentes estándares de calidad. Pero estas medidas pueden no ser suficientes si el transporte hasta el punto de venta,

UNO POR UNO, TRECE QUESOS
ELABORACIÓN TRADICIONAL

RUIZ FRANCOS	BERTA	LA PASIEGA DE PEÑA PELADA	ANGULO	GAILLA	BIEN APARECIDA	ARKAUTE	MAMA LUISE
							
Sale a 4,88 euros el kilo, 812 ptas el kilo. La mejor relación calidad-precio de los tradicionales. Tipo: queso fresco. Con leche pasteurizada de vaca y oveja. Uno de los de mayor (30,7%) extracto seco. El de más cenizas (1,9%), lo que equivale a decir el de más minerales. Estado microbiológico satisfactorio. En cata (7,2 puntos), uno de los mejores.	Sale a 4,42 euros el kilo, 735 ptas el kilo. Otra buena opción: resulta sabroso siendo el menos graso y el menos calórico. Además, es barato. Tipo: queso fresco. Denominación ("queso fresco de Burgos") no conforme a norma. Con leche de vaca pasteurizada. Semigraso. El de menor (23%) extracto seco y el de menos grasa (10%), proteína (7,7%), calorías (138 kcal/100 g) y calcio (263 mg/100 g). Estado microbiológico satisfactorio. En cata (7,2 puntos), uno de los mejores.	Sale a 4,14 euros el kilo, 689 ptas el kilo, el más barato de todos. Tipo: queso fresco. Con leche pasteurizada de vaca. El menor porcentaje (41,9%) de grasa sobre extracto seco; es semigraso. Uno de los menos calóricos (154 kcal/100 g). Muchas cenizas (1,9%); es decir, muchos minerales. Alto contenido en calcio (341 mg/100 g). Estado microbiológico satisfactorio. En cata, 6,6 puntos.	Sale a 5,70 euros el kilo, 948 ptas el kilo. Tipo: queso fresco. Denominación ("queso de Burgos fresco") no conforme a norma. Con leche pasteurizada de vaca y oveja. Entre los tradicionales, el de mayor extracto seco (32,2%), proteína (10,8%), grasa (16,2%), energía (203 kcal/100 g) y calcio (352 mg/100 g). El de menos cloruros (0%). Pero también el de menos cenizas (1,41%). Estado microbiológico satisfactorio. En cata, 6,1 puntos.	Sale a 5,52 euros el kilo, 918 ptas kilo. Tipo: queso fresco. Con leche pasteurizada de vaca y oveja. Etiquetado no conforme a norma: se declara semigraso cuando según los resultados de laboratorio (52,7% de grasa sobre extracto seco) es graso; indica "fecha de consumo preferente" cuando debe señalar "fecha de caducidad". Uno de los de más grasa (15,3%), grasa sobre extracto seco, calorías y cenizas. El de más cloruros (0,6%). Estado microbiológico satisfactorio. En cata, el mejor de todos, con 7,5 puntos.	Sale a 5,93 euros el kilo, 986 ptas el kilo, el más caro de los tradicionales. Etiquetado no conforme a norma: indica "extracto seco magro", pero no la "grasa sobre extracto seco", ni la categoría grasa del producto. Elaborado con leche pasteurizada de vaca. Uno de los de menor (25,8%) extracto seco; poca grasa (11,7%), proteína (8,9%) y modesta aportación calórica (154 kcal/100 g). Estado microbiológico satisfactorio. En cata, 6,9 puntos.	Sale a 4,28 euros el kilo, 711 ptas el kilo, muy barato. Tipo: queso fresco. El único con sólo leche pasteurizada de cabra. Etiquetado mejorable: no dice que es un queso graso. El mayor (53,7%) porcentaje de grasa sobre extracto seco. Muy pocos (0,1%) cloruros. Estado microbiológico correcto, pero recuento de microorganismos coliformes superior a 1000 ufc/g, lo que probablemente se deba a una ruptura de la cadena de frío posterior a la salida del producto de la planta de elaboración. En cata, el peor: 5,4 puntos.	Sale a 6,46 euros el kilo, 1.105 ptas kilo. Tipo: queso fresco. La mejor relación calidad-precio de los ultrafiltrados. Denominación ("queso fresco Burgos") no conforme a norma. Con leche pasteurizada de vaca (se sobreentiende, no lo indica). Máximo extracto seco (36%), grasa (19,8%) y aporte energético (236 kcal/100 g). Uno de los de más grasa (55%) sobre extracto seco y cenizas (1,7%). Estado microbiológico satisfactorio. En cata, de los mejores: 7,1 ptos.

el almacenamiento y exposición refrigerada en los comercios e incluso la conservación en el hogar del consumidor hasta el momento del consumo, no se efectúan con el mismo cuidado y rigor. En ningún momento de todo este proceso las temperaturas han de superar los 8°C. Un ligero aumento de esta temperatura de refrigeración en algún punto del proceso (se conoce técnicamente como "ruptura de la cadena de frío") puede originar un rápido empeoramiento de la calidad microbiológica del queso.

Los "coliformes" son microorganismos no recogidos en la normativa de queso fresco, porque no resultan patógenos ni revisten mayor importancia sanitaria siempre que no se superen los 100.000 ufc/g (unidades formadoras de colonia por gramo). Pero, por encima de 1000 ufc/g estos coliformes indican que la pasteurización de la leche fue insuficiente o que el producto ha sufrido una conserva-

ción inadecuada. En las cinco muestras que superaron los 1000 ufc/g, lo más probable es que la elaboración fuera correcta y que el problema se haya producido una vez salido el queso de fábrica. La muestra de Arkaute (tradicional), y las de Burgo de Arias, El Ventero, García Baquero y Angulo (ultrafiltrados) presentaron recuentos entre 1000 y 15.000 ufc/g de coliformes, que no suponen riesgo sanitario para el consumidor pero impiden que el estado sanitario de estos cinco quesos sea el idóneo.

Todo apunta a que las prácticas de elaboración y control de los quesos analizados son correctas y a que el problema no se debe tanto a la producción como al transporte y al almacenamiento y exposición refrigerada en el punto de venta. De todos modos, la mayoría de las muestras adquiridas por CONSUMER para este comparativo se hallaban en vitrinas frigoríficas a menos de 6° C, es decir, a la temperatura correcta.

En Síntesis

- Se han analizado trece quesos frescos (siete tradicionales y seis ultrafiltrados) en envases de 250 a 500 gramos, elaborados a base de leche pasteurizada de vaca, cabra, o mezclas de leche de vaca con oveja o cabra. Costaban entre 4,14 euros (689 pesetas) y 7,16 euros (1.191 pesetas) el kilo.

- Es un alimento interesante: sin ser excesivamente graso ni calórico, aporta proteínas de gran valor biológico, además de vitaminas y minerales, entre los que destaca el calcio. Pero su grasa es mayoritariamente saturada, la menos saludable.

- Hay diferencias, entre unos y otros quesos, en el aporte proteico, la grasa, el número de calorías y el contenido en calcio.

- El etiquetado de algunas muestras no es conforme a norma. Irregularidades más frecuentes: denominación inadecuada del producto y ausencia de datos obligatorios, como el porcentaje de grasa sobre el extracto seco o la categoría (graso, semigraso... que corresponde al producto.

- La mejor relación calidad-precio entre los tradicionales es Ruiz Francos (4,88 euros/kilo) En los ultrafiltrados, Mama Luise, a 6,64 euros/kilo.

FRESCOS				
ULTRAFILTRADOS				
EL MONASTERIO	BURGO DE ARIAS	EL VENTERO	GARCÍA BAQUERO	ANGULO
<p>Sale a 6,68 euros el kilo, 1.111 ptas el kilo. Otra buena opción, porque resulta sabroso siendo el menos graso y calórico.</p> <p>Tipo: queso fresco. Denominación conforme a norma, aunque aparte indica "queso de Burgos". Con leche de vaca y cabra. Semigraso. Entre los ultrafiltrados, el de menor (29,6%) extracto seco, grasa (12,5%), grasa sobre extracto seco (42,2%), energía (176 kcal/100 g) y cenizas (0,9%). Estado microbiológico satisfactorio. En cata, el mejor: 7,4 puntos.</p>	<p>Sale a 6,56 euros el kilo, a 1.091 ptas el kilo, el más barato de los ultrafiltrados.</p> <p>Tipo: queso blanco pasteurizado. Con leche pasteurizada de vaca. El de menos calcio (318 mg/100 g) y proteína (11,8%). Estado microbiológico correcto, pero recuento de microorganismos coliformes superior a 1000 ufc/g. lo que probablemente se deba a una ruptura de la cadena de frío posterior a la salida del producto de la planta de elaboración. En cata, 6,9 puntos.</p>	<p>Sale a 6,60 euros el kilo, 1.098 ptas el kilo</p> <p>Tipo: queso fresco. Con leche pasteurizada de vaca y cabra. Contenido máximo en proteína (15,2%) e importante en calcio (349 mg/100 g). Estado microbiológico correcto, pero recuento de microorganismos coliformes superior a 1000 ufc/g, lo que probablemente se deba a una ruptura de la cadena de frío posterior a la salida del producto de la planta de elaboración. En cata, 6,2 puntos.</p>	<p>Sale a 7,16 euros el kilo, 1.191 ptas el kilo</p> <p>Tipo: queso blanco pasteurizado. El más caro de todos los estudiados. Con leche pasteurizada de vaca. Denominación conforme a norma aunque también indica "queso de Burgos". Estado microbiológico correcto, pero recuento de microorganismos coliformes superior a 1000 ufc/g. lo que probablemente se deba a una ruptura de la cadena de frío posterior a la salida del producto de la planta de elaboración. En cata (7,2 puntos), uno de los mejores.</p>	<p>Sale a 6,84 euros el kilo, 1.138 ptas el kilo</p> <p>Tipo: queso fresco. Denominación ("queso de Burgos fresco") no conforme a norma. Con leche pasteurizada de vaca y oveja. El de más calcio (372 mg/100 g). Estado microbiológico correcto, pero recuento de microorganismos coliformes superior a 1000 ufc/g, lo que probablemente se deba a una ruptura de la cadena de frío posterior a la salida del producto de la planta de elaboración. En cata, 6,1 puntos, uno de los peores.</p>