

Un queso más suave y menos calórico

EL QUESO FRESCO ES UN ALIMENTO NUTRITIVO, PERO SE DESACONSEJA ABUSAR DE SU CONSUMO POR SU CONTENIDO EN GRASAS SATURADAS



Se han analizado seis muestras de quesos frescos y dos de quesos blancos pasterizados en envases que van de los 250 a los 500 gramos y con precios entre los 5,23 euros/kilo y los 6,73 euros/kilo. Los derivados lácteos analizados en este estudio son quesos obtenidos a partir de la coagulación de la leche natural por la acción del cuajo, que crea una pasta de la que se retira una proporción de su parte acuosa (suero lácteo). Ninguno de ellos ha sufrido un proceso de maduración. Las diferencias entre el “queso fresco” y el “queso blanco pasterizado” radican en su proceso de elaboración. En éste último, el coágulo obtenido se somete a una pasterización (tratamiento para eliminar microbios y bacterias por medio de altas temperaturas), que permite doblar la vida de este producto (de 30 días a dos meses).

Se elaboran con leche, cuajo, sal y aditivos autorizados, y como resultado se obtienen quesos sin corteza, de consistencia blanda y cremosa y

Marca

Denominación

Precio (euros/kilo)

Formato (g)

Etiquetado

Proteína (%)

Grasa (%)

Carbohidratos (%)

Valor calórico (kcal/100 g)

Sal (%)¹

Extracto seco (%)²

Proteína sobre extracto seco (%)³

Grasa sobre extracto seco (%)⁴

Sórbico (ppm)⁵

Estado higiénico-sanitario

Cata (de 1 a 9)

sabor suave. Son un alimento muy demandado por quienes siguen dietas de adelgazamiento o pobres en grasas. Es un producto saludable, con cantidades razonables de proteínas y calcio, pero conviene no consumirlo en exceso debido a la proporción de grasas saturadas en su composición (6,6 gramos por cada 100 gramos).

Estado higiénico-sanitario correcto

Respecto a las exigencias de la normativa para este tipo de quesos, el estado microbiológico, un aspecto de gran relevancia en productos no madurados como el que nos ocupa, fue correcto en las ocho muestras analizadas. Al margen de la norma, también se utiliza como indicador de frescura e higiene la presencia de unas bacterias, conocidas como coliformes, no patógenas, que no revisten importancia sanitaria (siempre que no superen un determinado límite) y que no están recogidas en la norma específica para el queso blando no maduro con leche pasterizada.

Se detectó una presencia considerable, aunque sin poner en ningún momento en riesgo la salud del consumidor, en uno de los ocho quesos estudiados; fue el caso de Berta. El recuento elevado de estos microorganismos se puede deber a una deficiente calidad de la materia prima, una mala manipulación durante su proceso de elaboración, una pasterización de la leche insuficiente y/o una posterior rotura de la cadena de frío.

Pocas calorías

El queso blando no madurado es un derivado lácteo que conserva muy bien todas las propiedades nutritivas de la leche. Es más, gracias a la eliminación de parte de su agua contiene entre 3 y 4 veces más grasa, proteínas y calcio que la propia leche. Cinco de los ocho quesos analizados se elaboran con leche de vaca, si bien los tres restantes, Ruiz Francos, Gailla y Angulo, mezclan leche de vaca y oveja.

UNA RACIÓN DE 100 GRAMOS DE ESTE QUESO PROPORCIONA CASI LA MITAD DE LA CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA DE CALCIO PARA UN ADULTO SANO

El Caserío	Berta	García Baquero	Burgo de Arias	Angulo	Lácteos Ruiz Francos	Kaiku	Gailla
Queso fresco. Graso	Queso fresco de Burgos. Semigraso	Queso Blanco Pasterizado. Graso	Queso Blanco Pasterizado. Graso	Queso de Burgos fresco. Graso	Queso fresco. Semigraso	Queso fresco. Graso	Queso fresco. Semigraso
5,23	6,73	5,54	6,01	5,31	5,88	5,38	6,20
500	300	500	500	500	500	500	250
(Pack de 2 tarrinas)		(Pack de 2 tarrinas)	(Pack de 2 tarrinas)			(Pack de 2 tarrinas)	
Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto
10,6	7,9	11,4	11,1	9,8	9,4	11,9	11,1
14,6	10,4	13,7	14,9	13,4	13,1	14,4	12,9
3,9	4,4	3,4	2,7	4	3,2	3,6	3,7
189	143	183	189	176	168	192	175
0,71	0,40	1,13	0,88	0,61	0,75	0,79	0,68
31,1	24,2	30,9	30,9	29	27,7	32	29,8
34,1	32,6	36,9	35,9	33,8	33,9	37,2	37,2
46,9	43	44,3	48,2	46,2	47,3	45	43,3
189	87	ND	ND	120	ND	46	97
Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
5,6	6,6	5,9	6,1	5,6	6,5	4,6	6,3

(1) **Sal**: consideramos que un alimento contiene un alto contenido en sal cuando supera el 1,8%; valor lejano a cualquiera de los quesos analizados en este estudio.

(2) **Extracto seco**: refleja la parte sólida que queda en el alimento una vez eliminada toda el agua.

(3) **Proteína sobre extracto seco**: refleja la cantidad de proteínas que tiene el alimento una vez eliminada toda el agua.

(4) **Grasa sobre extracto seco**: refleja la cantidad de grasa del alimento, una vez eliminada todo el agua. Según este parámetro los quesos se pueden clasificar en Extragrassos (más de un 60% de MG/ES), Grassos (entre un 45 y un 59% de MG/ES), semigrassos (entre un 25 y un 44% de MG/ES), semi-desnatados (entre un 10 y un 24% de MG/ES), y desnatados (menos de un 10% de MG/ES). El queso Ruiz Francos se declara como "Semigraso" cuando realmente corresponde a un queso "Graso".

(5) **Sorbico**: es un aditivo conservador cuyo empleo en estos quesos está permitido hasta un límite de 1.000 miligramos por kilo. Ninguna muestra superó dicho límite. Gailla y Kaiku añaden sorbico, pero no lo declaran en sus etiquetados.

Atención a la cadena de frío

Debido a la gran cantidad de agua y a la ausencia de maduración, el queso fresco es un alimento microbiológicamente problemático. Tanto el estado inicial de la materia prima como el rigor e higiene con que se elabora deben cumplir los más estrictos estándares de calidad. Pero esto puede no ser suficiente si todo el proceso posterior, que incluye el transporte hasta el punto de venta, su almacenamiento y exposición y la conservación en el hogar hasta el momento de consumo, no se realiza con el mismo cuidado y rigor. Es crítico que en todo este proceso no se superen los 5-8 grados. Un pequeño aumento en la temperatura de refrigeración en algún punto de este proceso (lo que se conoce como "ruptura de la cadena de frío") puede dar lugar a un rápido empeoramiento de la calidad microbiológica del queso fresco.

De media, aportan 177 calorías por cada 100 gramos de alimento, una cantidad muy inferior a la de otros tipos de queso de consumo habitual, como el Idiazabal o el Manchego, con 380-420 cal/100 gramos. Berta es el queso menos calórico (143 cal/100 g) y Kaiku uno de los más calóricos (192 cal/100 g), junto con García Baquero (183 cal/100 g), Burgo de Arias (189 cal/100 g) y El Caserío (189 cal/100 g). El resto se sitúa en torno a las 170 cal/100 g. Mayor es sin embargo, su contenido en agua, que varía entre el 68% de Kaiku y el 76% de Berta.

Las grasas y las proteínas son los principales nutrientes responsables de su aporte energético, dado que el contenido de carbohidratos es muy bajo (entre el 2,7% en Burgo de Arias y el 4,4% en Berta). Sus proteínas son de gran valor biológico e incluyen la mayoría de los aminoácidos esenciales para el ser humano, algo a tener muy en cuenta en el crecimiento o en situaciones fisiológicas especiales, como la lactancia. El contenido de este nutriente va del 8% de Berta al 12% de Kaiku de su composición nutricional.

Respecto a la **grasa**, cinco se declaran "Grasos" (Angulo, García Baquero, Burgo de Arias, Kaiku y El Caserío) y los tres restantes "Semigrasos" (Ruiz Francos, Gailla y Berta). Se ha comprobado que Gailla y Berta, los dos semigrasos, con un 43% de materia grasa sobre extracto seco (la parte "sólida" del producto cuando se elimina todo el agua), se

UNO A UNO, 8 MUESTRAS DE QUESO



EL CASERÍO "Queso fresco". Graso

Sale a 5,23 euros el kilo, el más barato



La mejor relación calidad-precio.

Envase de 500 gramos (pack de dos tarrinas). De los más grasos (14,6 gramos por cada 100).

En cata: 5,6 puntos. Gusta por su "sabor", "cremosidad" y "color". Criticado por "pastoso" y "dulce".

Mejor relación calidad-precio



BERTA "Queso fresco de Burgos". Semigraso

Sale a 6,73 euros el kilo, el más caro

Envase de 300 g. El menos proteico (8%), el menos graso (10,4 gramos por cada 100) y el menos calórico (143 cal/100 g). Su contenido en sal es también el más bajo (un 0,4%).

En cata, con 6,6 puntos, de los que más gustan; es alabado por "jugoso", "suave", "bien de sal", "sabor natural" y "color blanco"; también es criticado por "blando (se deshace)" y "poco sabor".



GARCÍA BAQUERO "Queso blanco Pasterizado". Graso

Sale a 5,54 euros el kilo

Envase de 500 g (pack de dos tarrinas). De los más proteicos (11%) y el más salado, un 1,13%. Uno de los tres quesos que no añade ácido sórbico; un aditivo conservador.

En cata: 5,9 puntos. Se destaca su "sabor intenso", "buena consistencia" y "color"; a su vez también es criticado por "seco", "soso" y "dulce".



BURGO DE ARIAS "Queso blanco Pasterizado". Graso

Sale a 6,01 euros el kilo

Envase de 500 g (pack de dos tarrinas). Entre los más proteicos (11%) y grasos (14,9 gramos por cada 100). No añade ácido sórbico; un aditivo conservador.

En cata, con 6,1 puntos, de los que más gustan: se valora por "compacto" y "sabor"; también es criticado por "insípido", "duro" y "poco jugoso".

ajustan al límite superior permitido (del 25 al 44%). El tercer semigraso, Lácteos Ruiz Francos, con un 47,3%, es el único del estudio que sale del margen fijado para su categoría. En la etiqueta debería aparecer como “graso” y no “semigraso”, por lo que incumple las normas de etiquetado.

Los cinco quesos restantes, todos ellos grasos, entran dentro del rango establecido, pero en el límite inferior. El caso extremo es García Baquero, que escasamente lo roza (por encima del 45% se considera graso y su proporción es de un 44,3%). Tanto es así que no se puede desechar que no corresponda a un queso graso porque la diferencia es tan pequeña que podría ser achacable al porcentaje de error que de por sí tiene la técnica.

Se ha constatado, por tanto, que no hay grandes diferencias entre el contenido graso de los quesos grasos y los semigrasos. No obstante, a pesar de su bajo aporte graso, se trata en su mayor parte de grasa saturada, por lo que no conviene consumir con mucha frecuencia estos productos.

La **sal** es el segundo gran ingrediente del alimento, por detrás de la leche, en el que actúa como conservador o bien como saborizante. El más salado es García Baquero, con un 1,13%, una cantidad casi tres veces mayor que el de Berta (0,40%), el menos salado. El resto de productos rondaron los 0,73 gramos por 100 gramos de alimento. Se considera que un alimento presenta una cantidad alta de sal ▶

El queso fresco, frente a sus “competidores”

Dentro de los derivados lácteos, el queso fresco representa el equilibrio. Si se compara con sus ‘hermanos’, el queso curado y el semicurado, sus ventajas son evidentes. Su valor calórico es sensiblemente inferior (174 calorías cada 100 gramos frente a las 376 del queso semicurado y las 420 del curado), al igual que su contenido en grasa: el 11% del producto es grasa, proporción casi tres veces inferior a la del queso curado, 32%, y a la del semicurado, 28,7%. En cuanto al perfil lipídico, los porcentajes de grasa saturada sobre el total de la grasa son idénticos: 60% en los tres tipos de queso.

La posición de privilegio desaparece si el objeto de comparación es el yogur natural, producto al que muchos consumidores asocian con el queso fresco. El yogur es menos calórico (60 calorías frente a las 174 del queso fresco), mucho menos graso (3,2% frente al 11%) y con una proporción de grasa saturada sobre el total de grasa mucho menor (19% frente al 60%).



ANGULO “Queso de Burgos fresco”. Graso

Sale a 5,31 euros el kilo, de los más baratos

Envase de 500 g.

En cata, 5,6 puntos. Gusta por su “color”, “cremosidad” y “sabor”; pero también es criticado por “poco sabor” y “muy prensado”.



LÁCTEOS RUIZ FRANCOS “Queso fresco”. Semigraso

Sale a 5,88 euros el kilo

Envase de 500 g. Incumple la norma de etiquetado, por definirse como “Semigraso” cuando debería decir “Graso”. Uno de los tres quesos que no añade ácido sórbico; un aditivo conservador.

En cata, con 6,5 puntos, entre los que más gustan: es alabado por “punto de sal” y “jugoso”; pero también es criticado por “color amarillento”, “poco sabor” y “presencia de grumos”.



KAIKU “Queso fresco”. Graso

Sale a 5,38 euros el kilo, de los más baratos.

Envase de 500 g (pack de dos tarrinas). Incumple la norma de etiquetado por no declarar el ácido sórbico (un aditivo conservador) cuando sí lo añade. De los más proteicos (12%), grasos (14,4 gramos por cada 100) y calóricos (192 cal/100 g).

En cata, con 4,6 puntos, es el que menos gusta del estudio: es alabado por su “consistencia” y criticado por “seco” y “pastoso”.



GAILLA “Queso fresco”. Semigraso

Sale a 6,20 euros el kilo, el segundo más caro

Envase de 250 g. Incumple la norma de etiquetado por no declarar el ácido sórbico (un aditivo conservador), cuando sí se lo añade a su producto. Entre los más proteicos (11%).

En cata, con 6,3 puntos, entre los que más gustan: es alabado por su “sabor”, “esponjoso”, “jugoso” y “blanco”; pero también es criticado por “poca consistencia” y “soso”.

cuando éste alcanza los 1,8 g/100 g de alimento.

Del contenido en **minerales** destaca especialmente el calcio, con valores de unos 340-400 mg/100 gramos (dato bibliográfico). En concreto, una ración de 100 gramos de este queso proporciona casi la mitad de la cantidad diaria recomendada de calcio para un adulto sano (CDR: 800 mg/día). Además, el calcio es de fácil asimilación. El queso es a su vez fuente de **vitaminas** del grupo B, como la vitamina B2 y vitamina B12.

Se ha comprobado el contenido en ácido sórbico, un aditivo con una finalidad conservadora y cuyo empleo en estos quesos está permitido hasta un límite de 1.000 miligramos por kilo. Cinco de las muestras (Gailla, Angulo, Berta, Kaiku y El Caserío) incorporan este conservador. Las cantidades detectadas fueron muy pequeñas en relación con el límite permitido (la mayor, la de El Caserío, con 189 miligramos por kilo). Ni Gailla ni Kaiku recogen este aditivo en su lista de ingredientes, aunque sí lo utilizan, por lo que vulneran las normas de etiquetado.

En éste ámbito, el del **etiquetado**, se ha tenido en cuenta tanto la norma general, la reciente norma de calidad para quesos y quesos fundidos (de septiembre del 2006) y la ya derogada. Debido a lo reciente de la nueva regulación, los quesos que aún no se ajusten y se atengan sólo a la anterior podrán seguir comercializándose hasta el 31 de marzo de 2007. Como aspecto positivo cabe resaltar que cinco de las ocho muestras incluyen la información nutricional de su producto.

Se realizó una **cata** en la que participaron 30 consumidores habituales de este tipo de productos; en ella se valoraron conjuntamente los quesos frescos y los quesos blancos pasterizados. Se evaluaron el color, sabor, consistencia y sabor residual, además de otorgar su preferencia y valoración global a cada una de las muestras. Tras el análisis de los resultados, se concluye que Berta (6,6 puntos), Ruiz Francos (6,5 puntos), Gailla (6,3 puntos), Burgo de Arias (6,1 puntos) y García Baquero (5,9 puntos) son los que obtienen mejores resultados. Kaiku (4,6 puntos) es el peor parado y Angulo (5,6 puntos) y El Caserío (5,6 puntos) ocupan posiciones intermedias. Los consumidores no han hallado grandes diferencias entre los quesos frescos y los quesos blancos pasterizados.

Tampoco las hay en los **precios**. Los más baratos fueron El Caserío (5,23 euros el kilo), Angulo (5,31 euros el kilo) y Kaiku (5,38 euros el kilo), los tres quesos frescos, y los más caros Berta (6,73 euros el kilo) y Gailla (6,20 euros el kilo), ambos también quesos frescos. La mejor relación calidad-precio corresponde al queso fresco El Caserío, el más barato de todo el estudio. ◀



En Síntesis

- + Se han analizado seis muestras de queso fresco y dos de quesos blancos pasterizados (tratado su cuajo a altas temperaturas) en envases de 250 a 500 gramos cuyos precios están entre los 5,23 euros/kilo de El Caserío y los 6,73 euros/kilo de Berta.
- + Ambos tipos de queso son un alimento que destaca por su aporte de calcio, de proteínas de gran valor biológico y de vitaminas B2 y B12. Su valor calórico es moderado (175 calorías cada 100 gramos) y su principal inconveniente está en que su grasa es básicamente saturada (6,6%).
- + El estado higiénico-sanitario de las ocho muestras analizadas fue correcto, un apartado fundamental en un producto que no está madurado. Gailla, Kaiku y Ruiz Francos presentaron un etiquetado incorrecto.
- + El menos proteico (7,9%), el menos graso (10,4%), el menos salado (0,40%) y el menos energético (143 cal/100 g) fue Berta. La cantidad más alta de sal apareció en García Baquero, con un 1,13%, proporción que en cualquier caso entra dentro de los márgenes saludables.
- + En cata, Berta (6,6 puntos: destaca por "jugoso" y "suave"), Ruiz Francos (6,5 puntos: sobresale por "punto de sal" y "jugoso"), Gailla (6,3 puntos, un queso "esponjoso" y con "sabor") y Burgo de Arias (6,1 puntos, despunta por "compacto" y por "sabor") fueron los más destacados.
- + La mejor relación calidad-precio corresponde al queso fresco El Caserío, el más barato de todo el estudio.

