

Queso de Burgos



Fresh cheese

Es un queso blanco, blando y acuoso (debido a que se comercializa con el suero de la leche), originalmente elaborado con leche de oveja, si bien actualmente tiende a usarse leche de vaca o ambas. Es un queso que tiene su origen en una bella y ancestral cuidad castellana, Burgos, siendo uno de los más apreciados gracias a su exquisito contenido en leche de oveja.

La trashumancia contribuyó a que la industria láctea cobrase importancia ya que los pastores extremeños llevaban sus ganados a pastar a las montañas leonesas a través de la Ruta de la Plata. Gracias a ello, muchas localidades de esta región sufrieron un gran desarrollo en tiempos de La Mesta por la gran cantidad de transacciones que comenzaron a llevarse a cabo en los mercados leoneses.

Se trata de un queso fresco pero no es, ni mucho menos, el único. Existen numerosas variedades de queso fresco: **queso feta, queso quark, mozzarella, queso de Ricotta, queso Villalón, queso cottage**, etc.

Existen dos métodos mayoritarios de producción de este queso: el método tradicional exige una elaboración a partir de la «coagulación ácida», es decir, incorporando a la leche bacterias lácticas y, a veces, también cuajo (se provoca la acidificación de la leche y la coagulación de sus proteínas y los componentes grasos y proteínas se vuelven así mucho más digeribles) y el método industrial que suele usar la «ultrafiltración», que garantiza quesos mucho mejor conservados.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de alto valor biológico, calcio, fósforo y magnesio.

Valoración nutricional

Sin duda, dentro de los quesos, el fresco de Burgos se trata del queso con un menor aporte energético que constituye una de sus mayores ventajas. El contenido graso es muy bajo 11 g siendo principalmente ácidos grasos monoinsaturados y saturados, seguidos de los poliinsaturados. Tiene muy pocos hidratos de carbono (4 g/100 g de porción comestible) y un contenido proteico de 15 g aproximadamente.

Su cantidad de calcio también es considerable, 186 mg de calcio por 100 g de porción comestible de queso, pero, sin duda, las mayores cantidades de mineral las tiene en forma de fósforo: nada menos que 600 mg. Este mineral es fundamental para la formación de huesos y dientes y el metabolismo de los hidratos de carbono. En menores cantidades pero también apreciables se encuentran el sodio y el selenio.

Tomar el queso fresco sin sal evitará los problemas que pueda traer tanto sodio a aquellas personas que sean hipertensas. En el caso de las vitaminas destacar su contenido en B₁₂ (formación de glóbulos rojos y metabolismo del ácido fólico) y en mucha menor proporción riboflavina (metabolismo energético).

Este queso siempre tiene que estar refrigerado. Requiere una temperatura de 4° C. A pesar de ello, este producto se conserva en buen estado durante poco tiempo, así que hay que consumirlo rápidamente. Su alto contenido en agua le hace susceptible de crecimiento de hongos y bacterias.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (75 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	175	131	3.000	2.300
Proteínas (g)	15	11,3	54	41
Lípidos totales (g)	11	8,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	5,96	4,47	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	2,82	2,12	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,28	0,21	17	13
ω-3 (g)*	0,049	0,037	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,206	0,155	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	14,5	10,9	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	4	3,0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	70	52,5	2.500	2.000
Calcio (mg)	186	140	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,62	0,5	10	18
Yodo (µg)	4,8	3,6	140	110
Magnesio (mg)	24,4	18,3	350	330
Zinc (mg)	2	1,5	15	15
Sodio (mg)	1.200	900	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	200	150	3.500	3.500
Fósforo (mg)	600	450	700	700
Selenio (µg)	14,5	10,9	70	55
Tiamina (mg)	0,02	0,02	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,17	0,13	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,2	0,9	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,08	0,06	1,8	1,6
Folatos (µg)	14,3	10,7	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0,66	0,5	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	35	26,3	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,56	0,4	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (QUESO DE BURGOS). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. *Datos incompletos.