

Queso manchego curado

Manchego cheese, cured

El queso manchego es un queso graso de pasta prensada, elaborado exclusivamente con leche de oveja de la raza Manchega y con una maduración mínima de sesenta días. La leche puede ser cruda o pasteurizada. Si se elabora con leche cruda de ganaderías propias o ubicadas en localidades limítrofes al lugar de fabricación, el queso se denomina «artesano». La comarca en que se fabrica este queso, La Mancha, incluye a Albacete, Ciudad Real, Cuenca y Toledo.

En cuanto al origen del queso, cuenta una leyenda que un pastor árabe regresaba a su casa, después de una dura jornada en el campo y con la leche ordeñada de sus ovejas dentro de una bolsa hecha con el estómago de uno de sus corderos. Después de caminar y caminar a pleno sol —la época descrita era calurosa— al final de su camino encontró la leche cuajada, sólida. Efectivamente los pueblos nómadas-pastores del centro de Asia utilizaban los estómagos, vejigas y pieles sin curtir de los animales como bolsas a modo de recipiente para el transporte de alimentos líquidos. En estas bolsas orgánicas existen enzimas capaces de acidificar la leche y por tanto, cuajarla y también en estas condiciones ciertos microorganismos son capaces de fermentar el azúcar de la leche y producir leches fermentadas.

La existencia del queso en la península ibérica, se remonta a la época de los primeros pobladores, árabes, celtas, romanos, etc. Cada uno de estos pueblos, aportó a lo largo de la historia soluciones para llegar a las actuales y diferentes variedades de quesos.



Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

95 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos saturados, calcio, fósforo, sodio, vitaminas B₁₂, niacina y vitamina A.

Valoración nutricional

Las diferencias en la composición de unos quesos y otros dependen de la materia prima, del proceso de elaboración (adición de aditivos o ingredientes) y de la maduración (fresco, semicurado y curado). En los quesos manchegos se parte de leche de oveja y está prohibida la adición de caseinatos, leche en polvo y materia grasa. De media, el queso curado manchego tiene un 32% de materia grasa, y es por ello que se trata de un queso muy calórico. La mitad de esta grasa la componen ácidos grasos saturados, seguidos de monoinsaturados y en menor medida poliinsaturados. El contenido proteico medio del queso manchego es del 32%. Es una valiosa fuente de proteínas de alto valor biológico, por su contenido en aminoácidos esenciales que nuestro organismo es incapaz de sintetizar y que, por tanto, se deben aportar mediante

la dieta. Por otra parte, los hidratos de carbono representan sólo el 1% del producto, a diferencia de la leche; apenas contiene lactosa: se pierde.

Esta composición tan particular hace que el queso manchego sea muy energético, aporta más de 400 calorías por cada 100 gramos, razón suficiente para que los quesos curados, ya en general, no puedan incorporarse a la dieta de personas obesas o que deban reducir la ingesta de calorías. Y cuanto más curado sea el queso y cuanto más tiempo transcurra desde la elaboración hasta el consumo, más humedad perderá y más se concentrarán los nutrientes, por lo que más calórico resultará.

En minerales, destacan el calcio, el fósforo y el sodio. La idónea proporción calcio-fósforo convierte a los quesos curados de leche de oveja en una excelente vía para aportar mucho calcio en poco volumen de alimento. También son buena fuente de vitaminas, como la B₁₂, niacina y vitamina A implicadas en procesos metabólicos de crecimiento, conservación de las mucosas y los tejidos.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (40 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	420	160	3.000	2.300
Proteínas (g)	32	12,2	54	41
Lípidos totales (g)	32	12,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	17,88	6,79	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	6,99	2,66	67	51
AG poliinsaturados (g)	1	0,38	17	13
ω-3 (g)*	0,136	0,052	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,819	0,311	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	74,4	28,3	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	1	0,4	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	35	13,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	1.200	456	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,6	0,2	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	50	19,0	350	330
Zinc (mg)	4	1,5	15	15
Sodio (mg)	670	255	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	100	38,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	560	213	700	700
Selenio (µg)	1,6	0,6	70	55
Tiamina (mg)	0,03	0,01	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,3	0,11	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	8,2	3,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,08	0,03	1,8	1,6
Folatos (µg)	20	7,6	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	1,5	0,6	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	344	131	1.000	800
Vitamina D (µg)	0,27	0,10	15	15
Vitamina E (mg)	0,8	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (QUESO MANCHEGO CURADO). 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. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.