

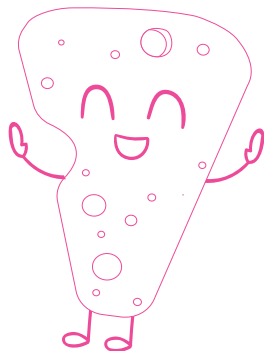
# Queso

## Beneficios nutricionales

El queso se obtiene por la coagulación de la leche, gracias a la adición de cuajo u otro producto coagulante. En la mayoría de los casos se le añade sal. Posteriormente, se extrae su suero, consiguiendo así que presente poquita agua en su composición y haciendo que los nutrientes se concentren, y, finalmente, se prensa.

Por ello, el queso en pequeñas cantidades tiene un valor nutritivo muy elevado.

De este modo, el queso es el alimento que más cantidad de calcio presenta, así como de grasa por ración.



## Curiosidades

- ▶ El queso fresco está listo para comerlo tras fabricarlo.
- ▶ Sin embargo, el queso semi o curado, necesitan un periodo de maduración. Tras su fabricación, permanece en condiciones óptimas de temperatura y humedad durante el tiempo necesario para convertirse en el tipo exacto de queso que se quiere. Que pueden ser semanas o meses, y todo sea para conseguir el aroma y sabor típico de algunos quesos.
- ▶ El queso se puede conservar durante más tiempo porque su cantidad de agua es menor. Dependiendo del tiempo de maduración del queso, conseguimos disfrutar de diferentes aromas y olores.
- ▶ Cuando en un queso aparecen las siglas DOP, significa que son queso con Denominación de Origen Protegida. Son quesos que han sido elaborados con leche procedentes de animales de razas de ganado adaptadas al medio natural de cada región, con el objetivo de obtener alimentos de alta calidad de esta zona geográfica.



## Variedades

Podemos ver varios aspectos para conocer al queso:

1. Según la **especie animal** de la que procede la leche utilizada para su elaboración. ¿Sabías que si es de leche de vaca no es necesario indicarlo? Pero si es de cabra, oveja, mezcla debe de ponerse siempre.
2. Según el **contenido de grasa** puede haber diferentes tipos de queso, desde extragrasso (60% mínimo de materia grasa) a graso (con entre 45 y 60% de materia grasa), aunque en la mayoría de quesos no se supera el 40-45% de materia grasa.
3. Y el **grado de maduración**, que es lo que le dará una textura diferente y aromas especiales.
  - Fresco**, no tiene tiempo de maduración.
  - Tierno**: maduración inferior a un mes.
  - Semicurado**: de 1 a 3 meses
  - Curado**: de 3 a 6 meses
  - Viejo** de 6 a 9 meses
  - Añejo** de más de 9 meses.