

Queso en porciones

Cheese

Se conocen popularmente como **quesitos**. Son porciones de queso fundido. Se elaboran a partir de un queso o una mezcla de varios quesos a la que se añade leche, mantequilla, sal y sales fundentes hasta conseguir sus particulares cualidades de textura y sabor.

Su historia es bastante reciente pues no aparecieron hasta 1900. Su formato es muy práctico, generalmente en porciones individuales, tienen una excelente conservación, son ideales para untar en tostadas y canapés, y suelen utilizarse como base de cremas y purés.

En enero de 1931 se fabricó la primera caja de queso fundido en porciones de Menorca y también de España.



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 y fósforo.

Valoración nutricional

El queso en porciones es al igual que el **queso en lonchas**, un alimento rico en proteínas y calcio y además posee un elevado contenido calórico. Cien gramos de este alimento aportan de 136 a 312 kcal, dependiendo de si se trata de un queso en porciones graso, semigraso o descremado. En líneas generales, se puede decir que el queso en porciones presenta un contenido en materia grasa que varía del 5,5% en los quesos descremados al 26% en el graso. El queso fundido en porciones semidesnatado, además de tener un menor contenido graso debido a la mayor presencia de agua, aporta menos calorías y resulta más cremoso y blando al paladar.

Este producto es considerado una buena fuente de calcio, procedente de la leche y derivados utilizados para su elaboración. Sin embargo, la concentración de dicho mineral en este tipo de quesos es menor que la de fósforo. Esto se debe a que el fósforo presente en estos quesos no procede sólo de la leche y derivados como ocurre con el calcio, sino que buena parte de este fósforo tiene su origen en las sales fundentes añadidas durante el proceso de elaboración. Mediante la adición de estos compuestos fosfatados se consigue que el queso adquiera la textura y sabor deseados. Sin embargo, hay que tener en cuenta que entre el calcio y el fósforo existe un cierto equilibrio antagónico. Esto quiere decir que el aumento de los niveles de uno de estos minerales provoca el descenso del otro, por lo que el exceso de fósforo puede interferir en la absorción del calcio.

El contenido de sodio es elevado siendo superior en el caso de los descremados. Mediante la adición de sal se consigue reforzar el sabor del queso y aprovechar las propiedades conservantes de este aditivo.

El contenido en hidratos de carbono del queso fundido es bajo y oscila entre un 2.5 y un 5.5%. Este contenido en azúcares es similar al que contiene el queso fresco y mayor al que se puede encontrar en los quesos curados y semicurados, ya que la lactosa, principal hidrato de carbono de la leche se pierde durante la maduración que tiene lugar en la elaboración de estos últimos.

El queso fundido constituye por lo tanto una buena fuente de calcio y proteínas, si bien su elevado contenido en calorías, sal y colesterol lo convierten en un alimento cuyo consumo ha de ser moderado en la alimentación de cualquier persona, y en particular en la de quienes padezcan exceso de peso, problemas de hipertensión, así como niveles altos de colesterol o triglicéridos en sangre.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (unidad, 20 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	312	62	3.000	2.300
Proteínas (g)	18	3,6	54	41
Lípidos totales (g)	25,5	5,1	< 100	< 77
AG saturados (g)	14,24	2,848	< 23	< 18
AG monoinsaturados (g)	7,5	1,500	> 57	> 43
AG poliinsaturados (g)	1,05	0,210	10-20	8-15
ω -3 (g)	0,1	0,020	0,33-3,3	0,25-2,6
ω -6 (g)	0,93	0,186	1,3-16,5	1,2-10,4
Colesterol (mg)	94	18,8	< 300	< 230
Hidratos de carbono (g)	2,5	0,5	375-450	288-345
Fibra (g)	0	0,0	38	29
Agua (g)	54	10,8	1.000-2.000	1.000-2.000
Calcio (mg)	276	55,2	800	800
Hierro (mg)	0	0,0	10	18
Yodo (μg)	38,5	7,7	140	110
Magnesio (mg)	30	6,0	350	330
Zinc (mg)	0,5	0,1	15	15
Sodio (mg)	935	187,0	< 2.400	< 2.400
Potasio (mg)	150	30,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	535	107,0	700	700
Selenio (μg)	14,5	2,9	70	55
Tiamina (mg)	0,03	0,01	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,3	0,06	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	4,2	0,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,01	0,00	1,8	1,6
Ácido Fólico (μg)	5	1,0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0,3	0,06	2	2
Vitamina C (mg)	0	0,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	495	99,0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0,28	0,06	5	5
Vitamina E (mg)	1	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2007. (QUESO EN PORCIONES). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos Nutricionales/día. Moreiras y col., 2007.