

Medidas Higiénico-Sanitarias

¿Puedo tomar cualquier tipo de queso?

El queso, ese alimento que se presenta muchas veces como tapa, como entrante o como postre. Versátil, hay más de 3.000 tipos en el mundo, muchos con Indicación Geográfica Protegida o Denominación de Origen. Casi cualquier persona conoce, al menos 5 tipos y otros tantos nombres: Emmental, Cheddar, Mozzarella, Brie, Azul, Gouda, Parmesano, Roquefort, Feta,... Y estos son sólo los 9 tipos más conocidos.

¿Qué es una ración de queso?

Establecemos raciones de alimentos según la cantidad de ese tipo de producto a consumir. El concepto de ración intenta cuadrar dos cuestiones:

- 1 Cantidad habitual.** Dicho de otro modo: la cantidad que la población suele consumir de ese alimento.
- ...
- 2 Cantidad recomendable.** Recogiendo el punto anterior, cuánta cantidad parecería razonable según la composición del alimento en grasa, proteína, sal,...

Seguramente, la cantidad habitual de tu queso favorito difiera con la recomendada, y de manera puntual (menos que semanal) probablemente no será un problema.

Ahora bien, ¿a cuánto corresponde una ración? Para esto, debemos dividir los tipos de queso en fundamentalmente 4 grupos, como se representa en la tabla a continuación. Ten en cuenta que existen muchas formas de dividir el queso: según origen (vaca, oveja, búfala, cabra, mezcla,...), según la textura final (dura, semi-dura, blanda, semiblanda, muy blanda,...) o según la corteza (sin corteza, corteza seca, enmohecida y artificial). En esta clasificación los dividimos desde un punto de vista de la textura, por su contenido en agua y nutrientes (por su diferente punto de maduración).

	Quesos típicos	Ración de consumo
Textura dura	Curados o aquellos que se rallan con facilidad (parmesano, Grana Padano, manchego, zamorano)	20-30g o una cortada como un dedo de ancho
Textura semidura	Semicurados, como el Edam o Gruyere, Havarti. Se definen como quesos que permanecen firmes tras su cortado y que necesitan calor directo o indirecto para fundirse.	30-40g, o dos cortadas como un dedo de ancho
Textura blanda	Creimosos: camembert, brie, Torta del Casar, Cremosito del Zújar. Se pueden describir como aquellos que requieren un poco de calor para extenderlos sobre una superficie sólida.	50g – una porción ancha y larga como dos dedos
Textura semiblanda	Roquefort, cabrales, Mozzarella de Buffala, Gorgonzola. Quesos que no requieren calor para extenderse, con una corteza mohosa	40g o dos cortadas como un dedo de ancho
Textura muy blanda	Cottage, queso fresco, mozzarella. Quesos habitualmente sin corteza, que se consumen enteros	70-125g / un pack individual

Tabla adaptada a partir de Bartrina JA, et al. Nutrición Hospitalaria 2016. Guía alimentaria para la población española de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria de 2016.

Medidas Higiénico-Sanitarias

¿Es siempre así?

En el caso de que seas un **paciente inmunodeprimido** o que acabes de recibir un trasplante de médula ósea, debes tener en cuenta que debes evitar quesos mohosos, cremosos o azules (texturas blandas o semiblandas), ya que en muchas ocasiones hongos o bacterias permanecen con cierta actividad y tu sistema inmune no está para protegerte en esta ocasión.

Con los quesos “que pican” y no porque se utilicen especias picantes, como pueden ser los quesos azules (cabrales, roquefort) o los muy curados (como el zamorano, garmonéu o manchego), deberás tener precaución si presentas llagas en la boca o alteraciones en esa mucosa (xerostomía, mucositis) o tienes la boca en general muy seca. También los que tienen cristales o puntos blancos, pero no porque sea moho (descartado desde 1903), sino porque también son picantes al contacto con la lengua (son cristales de tirosina -como los que puede tener el jamón- o de lactato cálcico, nada malo por sí mismo).

Puedes incluir quesos con estas precauciones y pueden ser un recurso muy útil en diferentes momentos:

En caso de que las cosas con mucho sabor te sepan mal puedes recurrir a quesos frescos.

En caso de que necesites enriquecer la comida puedes recurrir a un queso feta, quesos semicurados o curados para enriquecer una crema.

Si no “te entra” carne, pescado, huevo... aquellos que llamamos “proteicos principales”, puntualmente puedes tomar un queso fresco en su sustitución.

El queso, como alimento, podrá ser usado como un recurso más. Eso sí, siempre dentro de unas garantías higiénico-sanitarias.

Bibliografía

1. Coelho MC, Silva CC, Ribeiro SC, et al. Control of *Listeria monocytogenes* in fresh cheese using protective lactic acid bacteria. *Int J Food Microbiol.* 2014 Nov 17;191:53-9.
2. Clark S, Costello M, Drake M, et al. *The Sensory Evaluation of Dairy Products*. Segunda edición. Nueva York, Springer Science + Business Media, 2009.
3. Bartrina JA, Val MVA, Aldalur EM et al. Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016): la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutrición Hospitalaria.* 2016;33(Supl. 8):1-48.