

POR TU SALUD

## Re-quesón, nada de queso

A bote pronto seguro que piensa que se trata de un queso, pero no es así. En realidad es el suero que sobra tras fabricar queso, se trata a una temperatura de 90°C con bacterias lácticas, y se obtiene un producto lácteo muy equilibrado y sano.

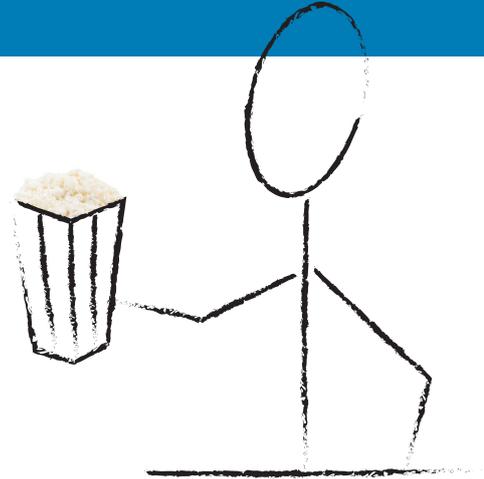
### Cómo se obtiene

Este derivado lácteo se calienta hasta obtener una masa blanca de consistencia similar a unas migas de pan. Para su elaboración se suele usar leche de vaca, de cabra o de oveja.

### Cualidades

Entre sus múltiples propiedades se trata de un alimento muy apropiado para incluir en dietas de **control de grasas** y para **dietas altas en proteínas** para deportistas. Se destaca por:

- **Es fácil de digerir.** Gracias a que es un alimento bajo en grasa (de 4-7 g/100 g totales) no produce malestar digestivo.
- **Aporta calcio.** Contiene 591 mg de calcio/100 g, un mineral esencial para cuidar la salud ósea. Se favorece su absorción acompañándolo con unas gotas de miel.
- **Apto para intolerantes leves.** Como el yogur natural, es un alimento recomendado para las personas con bajo grado de intolerancia a la lactosa. Esta propiedad se debe a que está fermentado (algo que no pasa con la leche), un proceso que rompe la lactosa y consigue reducirla.
- **Hidrata.** Un 80% de su composición es agua. Se convierte así en una excelente fuente de líquidos.



- **Preserva el músculo.** Por su aporte en potasio, contribuye al desarrollo y mantenimiento del sistema neuromuscular.
- **Mantiene el esqueleto.** Este suero de leche cuajada, como otros lácteos, aporta calcio, un mineral esencial para mantener la densidad ósea. Incluido en la dieta, junto al queso y al yogur, podrá cubrir la dosis diaria o alcanzar el requerimiento en embarazo o menopausia.
- **Bajo contenido en azúcares.** Por su bajo contenido en hidratos de carbono, (2,68%), presenta un índice glucémico muy bajo (20).
- **Cuida el cerebro.** Su aporte en fósforo (329 mg/100 g) es cinco veces superior al de la leche, mineral que favorece el correcto funcionamiento cerebral.
- **Muy rico en proteínas (12%).** Es cuatro veces más rico en proteínas que la leche, del tipo lactoglobulina y lactoalbúmina, con gran valor biológico.
- **Aligera los postres.** Aunque la fruta fresca debe ser la primera opción para terminar una comida, de vez en cuando se puede tomar un bocado dulce bajo en calorías. En esta misión puede ayudar el requesón, ya que reduce considerablemente la densidad energética de la

receta, siendo el sustituto ideal de quesos cremosos y natas sin que afecte a la textura.

- **Es bueno para las neuronas.** Aporta minerales (fósforo, magnesio) que activan las enzimas del cuerpo, y vitaminas del grupo B que cuidan el impulso cerebral y el tejido nervioso.

- **Indicado en algunos regímenes.** Especialmente indicado en aquellos en los que haya que reducir el aporte de grasa. Es cinco veces inferior al queso curado, de cabra, roquefort o Cabrales. ¿Su aporte calórico? También es bajo, similar a una versión light de un queso fresco (97,6 kcal/100 g).

- **Cuida la salud hepática.** Aporta vitaminas (B12, B1 y B2) que contribuyen al correcto funcionamiento del hígado. Estas son esenciales en caso de insuficiencia, consumo exagerado de alcohol o si se sigue una medicación que sea excretada por este órgano depurativo.

- **Ayuda a la visión.** Por su aporte vitamínico, en concreto, destaca como fuente de vitamina A (100 mg, cada 100 g) que cuida la salud ocular y, en concreto, evita la degeneración macular.

- **Es saciante.** Es rico en proteínas. Se ha estudiado que estas cadenas de aminoácidos son saciantes (evitan los picos de hambre entre horas), activan el sistema metabólico y alimentan el músculo.

### Cómo consumirlo

Se puede tomar solo, como si fuera una cuajada, con frutos secos o miel, y en cualquier momento. En el desayuno puede untarse en las tostadas y acompañarse de mermelada.

También puede convertirse en un postre light, sirviendo una capa en el fondo de un vaso, después se añaden frutas cortadas (melocotón, si prefiere los sabores dulces) o fresas (un toque más ácido). Sorprenderá a los más pequeños si añade unas gotas de chocolate, fideos de colores o grageas, un hilo de dulce de leche, una cuchara de compota de frutas casera o unas gotas de sirope.

Del mismo modo, puede ser un excelente (y saludable) sustituto a las natas y quesos cremosos. También se

puede espolvorear sobre cualquier crema de verduras - el contraste de color no pasará desapercibido -.

### Originalidad y sabor – propiedades culinarias casi infinitas

El requesón aporta un toque de originalidad y sabor a casi cualquier preparación culinaria. Se pueden degustar tostadas con requesón endulzado con mermelada o miel para el desayuno o como aperitivo entre horas. Igual de delicioso es el bocadillo salado de requesón, atún y vegetales.

Una sugerencia refrescante y energética es la crema fría de requesón con miel y avellanas, que combina con otros frutos secos según gustos y preferencias, o la copa de espuma de requesón.

Entre las recetas saladas son posibles la lasaña de verduras y requesón, los canelones de alcachofas, la cazuela de calabacín o el brócoli con crema de requesón. Además, como el queso fresco, se puede emplear en diversas ensaladas o como ingrediente de un plato de pasta o de verduras, para gratinarlo.

### Receta sencilla: cazuela de calabacín, con jamón serrano, requesón y tomate:

Precalentar el horno a 200°C. Pelar los calabacines, tomates y cebolla, se lavan con agua y se cortan en rodajas (cebollas en tiras finas). En la cazuela, se van intercalando rodajas de calabacín, tomate y cebolla, con un poco de requesón entre capa y capa y tiras de jamón serrano. Se termina con una capa de verduras y jamón; salpimentar; un chorrito de aceite y hornear 15 minutos hasta gratinar. Que aproveche. ¡Por tu Salud!

#### FUENTE

1. Un alimento viejuno con múltiples cualidades. <https://www.mia-revista.es/salud/fotos/requeson-un-alimento-viejuno-con-multiples-cualidades#gallery--main>
2. Ficha nutricional. [https://www.iqb.es/fichas/requeson/ficha\\_requeson.htm](https://www.iqb.es/fichas/requeson/ficha_requeson.htm)
3. El requesón, un lácteo muy equilibrado. <https://www.consumer.es/alimentacion/el-requeson-un-lacteo-muy-equilibrado.html>
1. Elisha Graves Otis. Wikipedia. [shorturl.at/jrtRZ](https://shorturl.at/jrtRZ)

