

# Mozzarella



## Mozzarella cheese

Se denomina queso, al producto fresco o maduro obtenido por separación de los componentes líquidos de la leche natural, el suero, después de la coagulación de sus componentes sólidos, la cuajada. El queso es una de las formas más antiguas que se conocen para conservar la leche durante un tiempo prolongado en condiciones ambientales, concentrando y manteniendo su valor nutricional. Asimismo es uno de los derivados lácteos más sabroso y variado y con una gran tradición en todas las culturas.

De acuerdo con su contenido en humedad, la mozzarella se considera queso blando por contener más del 40 % de agua. Es una variedad de queso italiano extendida por todo el mundo. Su empleo en la cocina es cada vez mayor. El auténtico queso mozzarella se elabora con leche entera de búfala. La leche de búfala tiene mayor cantidad de grasa y proteínas que la leche de vaca. Esto indica que es la que más energía aporta. Existen otras variaciones que se comercializan como mozzarella y que se elaboran con leche de vaca u oveja y que resultan más económicas. En el supermercado, de hecho, las variedades que más abundan son las elaboradas con leche de vaca.

Se trata de un tipo de queso de color blanco amarillento y de textura suave. Es de pasta blanda y elástica. Su sabor poco acentuado lo convierte en un ingrediente adecuado para muchos platos. Se puede encontrar la variedad fresca, apropiada para ensaladas y para bocadillos, y el queso semi-seco, ideal para fundir y usado para la elaboración de pizzas. Se trata de un producto típico de la Dieta Mediterránea.

Su origen data del siglo XVI en las regiones del Lacio y Campania. La ciudad de origen de este queso fue Aversa (Caserta).

## 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, fósforo, vitamina B<sub>6</sub>, vitamina A y riboflavina.

## 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. El queso mozzarella es una importante fuente proteica ya que contiene seis veces más proteínas que la leche de vaca entera (3,3 g/100 gramos).

Su contenido graso es menor que otros quesos, 16 g por cada cien gramos, y no tiene hidratos de carbono. Respecto a los micronutrientes, es una fuente muy importante de calcio y fósforo (importantes para la mineralización ósea) y de vitamina B<sub>5</sub>, especialmente (una bola de mozzarella aporta el 42% de las ingestas recomendadas de esta vitamina para un hombre de 20 a 39 años que realiza actividad física moderada y un 47% en el caso de una mujer en las mismas condiciones), seguido de vitamina A y riboflavina.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por bola (125 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	223	279	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	19,5	24,4	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	16,1	20,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	8,67	10,83	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	4,01	5,01	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,4	0,50	17	13
ω-3 (g)*	0,076	0,095	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,29	0,363	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	78	97,5	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	64,4	80,5	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	632	790	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,2	0,3	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	24	30,0	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	—	—	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	373	466	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	67	83,8	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	428	535	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	14,5	18,1	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,03	0,04	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,27	0,34	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,14	0,2	20	15
<b>Vitamina B<sub>5</sub> (mg)</b>	0,6	0,75	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	10	12,5	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	—	—	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	184	230	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	—	—	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (QUESO MOZZARELLA). 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.