

# Queso de Cabrales



## Cabrales cheese

El Queso de Cabrales es un queso de corteza natural elaborado artesanalmente por los propios ganaderos, con leche cruda de vaca o con mezcla de dos o tres clases de leche: vaca, oveja y cabra. La leche empleada para su elaboración, se obtiene exclusivamente de los rebaños de vacas, ovejas y cabras registrados en la Denominación de Origen Protegida. El ganado del que se obtiene la leche se alimenta en pastos de montaña. Una vez elaborado el queso, pasa a cuevas naturales en la montaña para su maduración entre dos y cuatro meses. En estas cuevas, la humedad relativa es del 90% y la temperatura oscila entre 8° y 12° C. Estas condiciones, favorecen el desarrollo de mohos del tipo *Penicillium* en el queso durante la maduración, lo que le aporta las zonas y vetas de color azul-verdoso. El sabor es levemente picante, más acusado cuando está elaborado con leche de cabra y oveja pura o en mezcla. Cuando el queso está listo para su consumo, se envuelve en papel de aluminio de color verde. Antiguamente se envolvía el queso en hojas de plátano, era una forma económica de envasarlo, pero no reunía condiciones sanitarias aceptables y favorecía el fraude de envolver cualquier queso azul en hojas y aprovecharse del prestigio del Queso Cabrales.

La zona de elaboración de este producto comprende el Concejo de Cabrales y algunos pueblos del Concejo de Peñamellera Alta, ambos en Asturias. El «Queso Cabrales» está amparado por la Denominación de Origen Protegida desde 1981.

Tradicionalmente, el queso se hacía como una forma de almacenamiento y conservación de la proteína de la leche para consumir a lo largo del año, dentro de la dieta de la familia. Sólo a partir de fechas recientes se produce con destino al mercado.

## Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

## Porción comestible

95 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos saturados, calcio, fósforo, sodio, vitamina B<sub>12</sub>, A, riboflavina y niacina.

## 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 (fresco, semicurado y curado).

De media, un queso de Cabrales o similar tiene aproximadamente 33% de materia grasa, y es por ello que se trata de un queso muy calórico. La mitad de esta grasa la componen ácidos grasos saturados, seguidos de monoinsaturados y en menor medida poliinsaturados. El contenido proteico medio es del 21%. Es una valiosa fuente

de proteínas de alto valor biológico, por su contenido en aminoácidos esenciales que nuestro organismo es incapaz de sintetizar y que, por tanto, se deben aportar mediante la dieta. Por otra parte, los hidratos de carbono representan sólo el 2% del producto, a diferencia de la leche, apenas contiene lactosa: se pierde en su elaboración.

Esta composición tan particular hace que el queso de Cabrales sea muy energético, aporta más de 380 kcal por cada 100 gramos, razón suficiente para que estos quesos, en general, no puedan incorporarse a la dieta de personas obesas o que deban reducir la ingesta de calorías.

En minerales, destacan el calcio, el fósforo y el sodio. La idónea proporción calcio-fósforo convierte a los quesos curados de leche de oveja en una excelente vía para aportar mucho calcio en poco volumen de alimento. También son buena fuente de vitaminas como B<sub>12</sub>, vitamina A, riboflavina y niacina, implicadas en procesos metabólicos de crecimiento, conservación de las mucosas y los tejidos.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (40 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	389	148	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	21	8,0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	33	12,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	17,88	6,79	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	8,46	3,21	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,83	0,32	17	13
ω-3 (g)*	0,148	0,056	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,619	0,235	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	90	34,2	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	2	0,8	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	44	16,7	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	700	266	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,7	0,3	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	20	7,6	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	—	—	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	1.067	406	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	95	36,1	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	379	144	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	14,5	5,5	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,03	0,01	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,6	0,23	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	6,3	2,4	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,08	0,03	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	50	19,0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	1,2	0,5	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	344	131	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	0,23	0,09	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,8	0,3	12	12

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