

Requesón

Cottage cheese

El requesón no es un queso, sino un lácteo obtenido a partir del suero de la leche. Se obtiene mediante la fermentación del suero sobrante de la elaboración de los quesos. Este suero se fermenta gracias a la acción de unas bacterias lácticas denominadas *Lactobacillus*. Después de su fermentación, el suero se calienta a 90°C para que sus proteínas precipiten y formen una masa mantecosa, de consistencia blanda y color blanco que es el requesón.



En su origen, el suero con el que se elaboraba el requesón procedía de la leche de cabra o de oveja, si bien hoy día la mayor parte del requesón se elabora a partir de leche de vaca. Su sabor es suave y delicado y forma parte de diferentes preparaciones culinarias dándoles un toque de originalidad.

El requesón se utiliza con frecuencia en platos fríos, calientes, dulces o salados. Así se pueden preparar unas apetitosas tostadas con requesón y mermelada o miel en el desayuno o un original bocadillo de requesón y vegetales en la merienda. Se puede incluir en diversas ensaladas o utilizarlo como ingrediente de un plato de pasta o de verduras. Así mismo se emplea en compotas de frutas para suavizar su sabor y se pueden elaborar tartas de requesón en vez de queso.

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, fósforo, sodio, calcio y niacina.

Valoración nutricional

El requesón es una importante fuente proteica ya que contiene cuatro veces más proteínas que la leche. Además sus proteínas (lactoglobulina y lactoalbúmina) son de mayor valor biológico que las presentes en mayor cantidad en otros lácteos (caseína). Esto se debe a que el requesón se elabora a partir del suero lácteo; muy rico en seroproteínas (proteínas del suero) que contienen todos los aminoácidos esenciales.

Su contenido graso es menor que el de la mayoría de los quesos ya que solamente aporta 4 g por cada cien. Contiene la tercera parte de la grasa que el queso de Burgos y casi ocho veces menos que un queso semicurado, un Roquefort o un Cabrales, lo que le convierte en un alimento apropiado para incluir en una dieta de control de peso o de grasas, así como en la alimentación de personas con estómago delicado por ser un alimento de fácil digestión.

Tiene un 1,8% de hidratos de carbono. En cuanto a sales minerales, aporta cantidades apreciables de fósforo y sodio (100 gramos de requesón cubren el 21% de las ingestas recomendadas de estos minerales para un hombre y una mujer de 20 a 39 años con actividad física moderada) y la mitad de calcio que la leche. Respecto a sus vitaminas, destaca en especial su contenido en B₁₂, seguido de B₂ o riboflavina y B₃ o niacina (importantes en el metabolismo energético). El contenido en sodio es más moderado que el de otros quesos.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	98	98	3.000	2.300
Proteínas (g)	13,6	13,6	54	41
Lípidos totales (g)	4	4,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,17	2,17	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,03	1,03	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,1	0,10	17	13
ω-3 (g)*	0,017	0,017	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,075	0,075	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	19	19,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	1,8	1,8	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	80,6	80,6	2.500	2.000
Calcio (mg)	60	60,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,1	0,1	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	7,5	7,5	350	330
Zinc (mg)	0,5	0,5	15	15
Sodio (mg)	415	415	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	72	72,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	150	150	700	700
Selenio (μg)	4	4,0	70	55
Tiamina (mg)	0,02	0,02	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,23	0,23	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	3,3	3,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,08	0,08	1,8	1,6
Folatos (μg)	18	18,0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0,6	0,6	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	35	35,0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0,02	0,02	15	15
Vitamina E (mg)	0,08	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (REQUESÓN). 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. Tr: Trazas. *Datos incompletos.