

# 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 B<sub>12</sub>, seguido de B<sub>2</sub> o riboflavina y B<sub>3</sub> 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
<b>Energía (Kcal)</b>	98	98	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	13,6	13,6	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	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
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	1,8	1,8	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	80,6	80,6	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	60	60,0	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,1	0,1	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	7,5	7,5	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,5	0,5	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	415	415	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	72	72,0	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	150	150	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	4	4,0	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,02	0,02	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,23	0,23	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	3,3	3,3	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,08	0,08	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	18	18,0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	0,6	0,6	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	Tr	Tr	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	35	35,0	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	0,02	0,02	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	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.