

Su guía sobre

Queso

Bonus:
5 recetas
con queso



Este contenido no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de atención médica calificado con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una condición médica.

¿Qué es el queso?

El queso se elabora con cuatro ingredientes básicos: leche, sal, una "bacteria buena" y enzimas. Los productores de queso utilizan diferentes técnicas e ingredientes para elaborar las variedades de quesos que consumimos. Si usted es de las personas que ama el queso, no es la única. ¡El queso es el alimento que más registran los miembros en Teladoc Health!



¿Es saludable el queso?

El queso es un alimento rico en nutrientes y cada tipo es diferente. La mayoría aporta proteínas, calcio y otros nutrientes importantes. Sin embargo, muchos quesos también pueden ser altos en nutrientes que mucha gente necesita limitar, como grasas saturadas, sodio y calorías. El queso puede ser parte de un patrón de alimentación saludable, siempre y cuando lo consuma con moderación. Asegúrese de que cualquier queso que elija se adapte a su menú balanceado. Una onza de queso equivale a una porción de proteínas.

¿Debería comprar queso bajo en grasa?

Los quesos bajos en grasa son una excelente manera de reducir las grasas saturadas y las calorías sin sacrificar el sabor. Hay muchas variedades diferentes para probar. Los quesos sin grasa son aún más bajos en grasas y calorías. No suelen tener el mismo sabor ni se derriten tan fácilmente como el queso normal, pero pueden funcionar bien en determinadas recetas.



¿Qué pasa con el queso no lácteo?

En términos de nutrición, el queso no lácteo es bastante diferente del queso normal. Revise los ingredientes y los datos nutricionales de un queso no lácteo antes de comprarlo. Algunos están hechos con ingredientes buenos para su salud, como nueces, mientras que otros están hechos con ingredientes menos nutritivos como el aceite de coco y la harina de tapioca. En general, no hay razón para elegir un queso no lácteo a menos que esté evitando los productos lácteos.



Cinco consejos para disfrutar del queso



Elija una opción baja en grasa si se trata de su porción de proteína magra

Si bien el queso puede ser una buena fuente de proteínas, también puede tener muchas calorías. Si está usando queso como la “proteína magra” en su plato equilibrado, opte por un queso bajo en grasa. Esto le dará todo el sabor con menos grasas saturadas y calorías.



Considérelo un condimento

Otro enfoque para usar queso es ir por variedades de grasa completa, pero usarlas con moderación. Esto funciona bien con variedades sabrosas como el parmesano, el queso feta y el queso azul. Puede obtener el sabor que desea con solo un poco. Puede esparcirlo sobre un plato de sopa, ensalada o una guarnición de verduras.



Mejore las combinaciones

Tal vez su forma favorita de comer queso es con un montón de galletas o sobre una pizza estilo Chicago. Cambie las galletas saladas con poca fibra y alto contenido en sodio por una fruta o verdura, como rodajas de pera o tomates cherry. Esto le ayudará a saciarse y a incluir más frutas y verduras en su día a día. Si lo que desea es pizza con queso, pruebe con una masa de granos integrales más delgada, o incluso una masa a base de coliflor.



Compre un refrigerio de porciones controladas

Si le resulta difícil comer solo una porción de queso, pruebe comprar queso que venga en porciones previamente separadas. El queso mozzarella en tiras, los quesos Babybel y las lonchas de queso de cabra son deliciosas opciones que vienen en envases individuales.



Pruebe quesos (naturalmente) bajos en sodio

El queso puede contener mucho sodio, lo que puede aumentar la presión arterial. Sin embargo, algunas variedades son menos saladas que otras. Si es usted una persona fanática del queso, asegúrese de incluir en su dieta opciones bajas en sodio como el queso ricotta sin sal, la mozzarella fresca y el queso suizo.

5 recetas saludables y deliciosas con queso ↗



Parfait de queso ricotta y bayas frescas

Suave y fácil de untar, la ricotta es naturalmente más baja en sodio que otros quesos. Aún así, es una buena fuente de proteínas y calcio. Puede ser un refrescante desayuno o refrigerio, dependiendo de cuándo la coma.

Ingredientes

½ taza de ricotta semidescremada
¼ de cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharadita de miel
¼ cucharada de ralladura de limón
½ taza de fresas en rodajas
½ taza de arándanos azules

Preparación

Rinde: 1 porción
Tiempo de preparación: 5 minutos
En un bol pequeño, mezcle la ricotta, la vainilla, la miel y un poco de limón rallado. En otro bol pequeño, mezcle las fresas y las moras. Ponga la mitad de la mezcla de ricotta en un vaso alto. Siga con la otra mitad de las bayas. Vuelva a agregar ricotta y luego bayas.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
175	5 g	3 g	79 mg	19 mg	25 g	3 g	17 g	8 g	250 mg



Muffin inglés con tomate y albahaca

Ingredientes

- 1 muffin inglés integral ligero
- 4 hojas de albahaca
- 1 tomate cortado en rodajas de un $\frac{1}{4}$ pulgadas de grosor
- 1 rebanada de queso mozzarella descremado cortado por la mitad
- $\frac{1}{4}$ aguacate en rebanadas

Preparación

Rinde: 1 porción
Tiempo de preparación: 3 minutos
Tiempo de cocción: 3 minutos

En cada mitad de muffin, coloque 2 hojas de albahaca, 2 rodajas de tomate y $\frac{1}{2}$ rebanada de queso. Caliente en el horno tostador o asador hasta que el queso se derrita. Cubra con rodajas de aguacate.

Nutrición por porción (2 mitades)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
256	12 g	4 g	352 mg	18 mg	32 g	12 g	3 g	13 g	396 mg



Ensalada de higos y queso feta

Ingredientes

2 tazas de lechugas mixtas
2 higos secos picados
 $\frac{1}{2}$ onza de queso feta desmenuzado
2 cucharaditas de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre balsámico
 $\frac{1}{3}$ taza de lentejas enlatadas, enjuagadas y escurridas

Preparación

Rinde: 1 porción
Tiempo de preparación: 5 minutos
Mezcle las verduras mixtas, los higos y el queso feta con aceite de oliva y vinagre balsámico. Cubra con lentejas.

Nutrición por porción (2 $\frac{1}{4}$ taza)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
314	12 g	3 g	351 mg	5 mg	44 g	11 g	20 g	12 g	513 mg



Sopa de coliflor y queso cheddar

El queso cheddar curado es un buen ejemplo de un queso fuerte que puede aportar mucho sabor en una porción pequeña. Si lo combina con coliflor, obtendrá un plato clásico.

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana cortada en cubos
- 1 cabeza de coliflor mediana recortada y picada en trozos pequeños
- 4 tazas de caldo de vegetales bajo en sodio
- 1½ tazas de queso cheddar curado bajo en grasa
- ¼ taza de cebollín picado

Preparación

Rinde: 4 porciones
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

En una olla grande a fuego medio, caliente el aceite de oliva. Agregue la cebolla y cocine hasta que se ablande. Agregue coliflor y cocine hasta que se dore. Agregue caldo. Deje hervir. Reduzca a fuego lento hasta que la coliflor esté blanda, alrededor de 20 minutos. Mezcle la sopa hasta hacer un puré usando una batidora de mano. Agregue agua si la sopa parece demasiado espesa. Revuelva el queso hasta que se derrita. Sirva en tazones y cubra con cebollín picado.

Nutrición por porción (alrededor de 1¼ tazas)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
148	9 g	2 g	179 mg	5 mg	11 g	4 g	5 g	8 g	502 mg



Frijoles blancos con parmesano

Este plato saciante puede funcionar como acompañamiento o como el centro de una comida junto con alguna verdura salteada, como espinacas, col rizada o brócoli.

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva
2 diente de ajo
machacado y picado
½ cucharadita de romero seco
2 tazas de frijoles blancos
cocinados sin sal (o frijoles
enlatados sin sal, escurridos y
enjuagados)
¼ taza de parmesano rallado

Preparación

Rinde: 4 porciones
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 8 minutos

En una sartén, caliente el aceite a fuego lento. Agregue ajo y saltee hasta que esté suave. Agregue romero y mezcle con ajo por unos momentos hasta que desprendra aroma. Agregue frijoles y revuelva. Saltee durante 1-2 minutos y luego apague el fuego. Vierta en un tazón para servir y cubra con parmesano. Sirva de inmediato.

Nutrición por porción (½ taza)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
181	9 g	2 g	87 mg	4 mg	19 g	7,2 g	0 g	8 g	329 mg