

Determinación del contenido mineral de quesos y su valoración nutricional

Flores, D.; Raomondo, E.; Sánchez, L.; Cadelago, S.; Carrizo, M.; Gimenez, G.; LLaver, C.

Facultad de Ciencias de la Nutrición. UMaza
danielflores@cneacu.gov.ar

Introducción

Diversos estudios realizados en Argentina, indican un déficit nutricional de calcio en la población, independiente del nivel socioeconómico, y grupos étnicos.

La disponibilidad global de calcio, por habitante por día, no supera el 70% de las ingestas que se consideran adecuadas, lo cual afecta notablemente a las mujeres en edad fértil y a embarazadas, condicionando su salud y la del recién nacido, aumentando el riesgo de osteoporosis en edad adulta. Para evitar este déficit es común que se recomiende la ingesta de "quesos", pero es necesario, además de conocer el aporte en calcio, considerar los otros minerales mayoritarios importantes nutricionalmente, así como el contenido graso.

Objetivo

Determinar la composición grasa y mineral de diferentes tipos de quesos, de consumo frecuente en Mendoza Argentina, para poder recomendarlos nutricionalmente.

Metodología

Se analizaron quesos tipo: por salut; muzarella; cuartirolo; holanda; pategras; reglanito. Por cada tipo se extrajeron diez muestras al azar, de la misma marca para asegurarse homogeneidad en la elaboración. Para la determinación de minerales las muestras fueron incineradas en mufla a 500±10 °C; sobre las cenizas se determinó fósforo, sodio, potasio, calcio, magnesio, hierro, cobre y cinc por espectrofotometría de absorción atómica. Y humedad y grasa total, por técnicas oficiales de laboratorio. A los resultados se les aplicó estadística descriptiva.

Resultados

Queso tipo	Fósforo mg/kg	Sodio mg/kg	Potasio mg/kg	Calcio mg/kg	Magnesio mg/kg	Hierro mg/kg	Cobre mg/kg	Cinc mg/kg
Por salut	6400±20	5200±12	16±0,5	8200±20	300±9	80±8	1,5±0,2	32,5±0,2
Holanda	8500±10	5900±10	8±0,3	12000±10	430±11	50±6	1,5±0,2	43±0,3
Cuartirolo	7010±14	5600±9	16±0,2	9150±5	270±6	70±5	4±0,3	30±0,2
Reglanito	8500±5	11000±30	12±0,2	13050±30	380±8	80±5	4±0,3	40,5±0,3
Muzarella	7630±13	2000±7	11±0,3	10450±15	330±5	40±4	1,5±0,2	41,5±0,3
Pategras	9800±12	6200±15	9±0,1	12650±13	390±6	180±7	1,5±0,2	50±0,3

Del este análisis resultó que un queso nutricionalmente adecuado es el Muzarella, el cual posee un contenido graso del 19±0,3 g% y una cantidad destacada de calcio (10450±15 ppm), un contenido medio de potasio (11±0,3 ppm) y bajo en fósforo (7630±13), situación a tener en cuenta en pacientes renales. Posee el menor aporte de sodio (2000±7 ppm) pudiendo ser recomendado en casos de personas con hipertensión y en dietas saludables. El contenido de magnesio, cobre y cinc no presentó diferencias con los otros tipos de quesos; siendo el aporte de hierro bajo.

Conclusión

Se cumplió el objetivo. Se recomienda que a la hora de seleccionar un queso, como fuente de calcio, sea necesario evaluar el aporte de los otros minerales presentes, y cómo éstos pueden influir en la salud de la población.

Este trabajo pertenece al proyecto CARACTERIZACIÓN NUTRICIONAL Y CONSUMO DE QUESOS EN EL GRAN MENDOZA Y SU RELACIÓN CON LA PREVENCIÓN DE OSTEOPOROSIS.