

Fecha: 07/02/2022

Fuente: La Cuarta

Título: **El Top 5 de los quesos más consumidos por los chilenos**

Visitas: 140.149

VPE: 469.499

Favorabilidad: No DefinidaLink: <https://comerciante.lacuarta.com/noticias/tema-central/el-top-5-de-los-quesos-mas-consumidos-por-los-chilenos.html>

Cada chileno come en promedio 11 kilos de este alimento, el que presenta un alto valor nutritivo. Cuatro son los pasos principales que inciden en la elaboración de un queso: la fermentación, el cuajado, la eliminación del suero y la maduración. Y en general, como puntualiza la nutricionista Evelyn Sánchez, siempre participan los mismos ingredientes: leche, fermentos y cuajo. “Lo anterior, además de diversos elementos biológicos y químicos, como temperatura, humedad y presión.

Dependiendo de la variedad del queso que se desee elaborar, es que se cambian las condiciones y mecanismos de producción”, detalla la académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **Universidad de Las Américas**. Si nos vamos al reglamento sanitario de los alimentos, “el queso es el producto madurado o sin madurar, sólido o semisólido, obtenido coagulando leches, leches descremadas, leches parcialmente descremadas”.

Los más vendidos Tras aclarar que el consumo de quesos per cápita en Chile se duplicó desde el año 2000, con lo que hoy se calcula una ingesta promedio per cápita anual de alrededor de 11 kilos, la docente destaca que el queso presenta un alto valor nutritivo, “ya que contiene gran parte de los nutrientes de la leche, como las proteínas, el calcio, fósforo y vitaminas del grupo B”.

A continuación, y basándose en datos de la Odepa, Evelyn Sánchez detalla el Top 5 de los quesos más consumidos por los chilenos:

- 1- Gouda (tiene más del 50% del mercado)
- 2- Mantecoso
- 3- Chanco
- 4- Queso fresco (o quesillo)
- 5- Mozzarella (con un crecimiento acelerado en los últimos años)

Respecto de las nuevas tendencias en el mercado de los quesos, la académica apunta a una alimentación saludable y nuevos sabores, “como quesos con especias, ahumados, con menor aporte de sodio o sin lactosa. Además de quesos comunes en otros países, como el llanero, mozzarella di búfala, etc”.

Por último, la nutricionista recalca que “la ingesta de quesos está recomendada en todos los grupos etarios, a excepción de niños. Pero siempre privilegiando aquellos con menor contenido de sodio y aditivos y en una porción moderada. Lo anterior, según estado de salud, actividad y necesidades y el marco de una alimentación saludable”.

