



QUESO FRESCO



¿Qué es el queso fresco?

El queso fresco es un producto lácteo obtenido por coagulación de la leche, con **alto contenido en agua, bajo aporte graso** y sabor suave. No pasa por procesos largos de maduración, lo que explica su textura blanda y su menor densidad energética frente a otros quesos.

Valor nutricional del queso fresco (por 100 g)

Nutriente	Cantidad
Energía	80 kcal
Proteínas	12 g
Hidratos de Carbono	2 g
Grasas	4 g
Fibra	0 g

, Valores aproximados. Pueden variar según el tipo de leche y el grado de desuerado.



Beneficios del queso fresco

- ✓ Buena fuente de proteína con bajo aporte calórico.
- ✓ Fácil digestión en comparación con quesos curados.
- ✓ Alta versatilidad en platos fríos y calientes.

¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Personas en **pérdida de grasa** que quieren aumentar proteína sin muchas calorías.
- ✓ Deportistas que buscan **opciones lácteas ligeras**.
- ✓ Dietas donde se quiere incluir queso sin exceso de grasa.

Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual:** 100–200 g.
- b) **Frecuencia:** consumo regular posible dentro de una dieta equilibrada.

3 ejemplos de platos con queso fresco

- 1) Ensalada con queso fresco, tomate y aceite de oliva virgen extra.
- 2) Tostadas con queso fresco y aguacate.
- 3) Queso fresco con fruta y frutos secos.

Conclusión

El queso fresco es una **opción muy útil** para aumentar el aporte proteico sin elevar demasiado las calorías. Funciona especialmente bien en dietas de control de peso, siempre que se elija un producto de calidad y se ajuste la cantidad.

