

Reivindicando el queso de cabra

Por investigadores del CIAD.

En el contexto actual y con la gran diversidad de quesos que se tiene en el mundo, principalmente derivados de leche de vaca, el queso de cabra ha comenzado a ganar terreno como una alternativa nutritiva y sabrosa, similar a los quesos tradicionales de leche de vaca. El queso de cabra también se destaca por su perfil nutricional diferente, así como por sus propiedades sensoriales distintivas, por lo que este producto lácteo también merece ser considerado con mayor frecuencia en nuestras mesas.

Perfil nutricional del queso de cabra

El queso de leche de cabra muestra una composición diferente a los quesos a base de leche de vaca. Es una fuente rica en proteínas de alta calidad, similar a la de la leche de vaca, así como en su contenido de calcio, fósforo y vitamina A. Sin embargo, se distingue por su contenido de vitaminas del complejo B, tales como riboflavina (B2), biotina (B8) y ácido fólico (B9), así como de ácidos grasos de cadena media como ácido caprílico, decanoico y láurico. Además, cuenta también con una mayor concentración de aminoácidos esenciales tales como treonina, leucina, lisina, fenilalanina y valina y tiene una menor proporción de lactosa, lo que lo convierte en una opción para personas con sensibilidad a este carbohidrato.

¿En qué se diferencia del queso de vaca?

A diferencia del queso elaborado con lácteos bovinos, su apreciación es aún mayor en regiones del mediterráneo y en algunas partes de Europa. Su elaboración sigue siendo artesanal y en cantidades todavía más pequeñas que lo reportado para los quesos artesanales elaborados con leche de vaca. Asimismo, la mezcla de leche de vaca y de cabra no cambia propiedades como el pH, ni el punto de fusión del queso, pero sí denotan cambios en el perfil de ácidos

grasos y una mejor deformación por fractura y en su índice de blancura. Otra característica importante es la baja proporción de α 1 -caseína, que, en altas concentraciones, en algunas personas, podría causar inflamación. El queso de cabra se caracteriza por un sabor más fuerte, con notas ácidas y terrosas, especialmente cuando este es madurado. Dichas características se deben a la presencia de compuestos volátiles $\frac{3}{4}$ como el ácido caproico, cáprico y caprílico $\frac{3}{4}$ presentes en la leche de cabra. Estos compuestos no sólo contribuyen a su perfil aromático, sino que también se ha evidenciado que podrían tener efectos benéficos durante la digestión, además de ciertas propiedades antimicrobianas e incluso asociarse con el fortalecimiento del sistema inmune o presentar capacidad antioxidante, por mencionar algunas. En versiones frescas, el sabor puede ser más suave y cremoso, mientras que los quesos madurados tienden a ser más intensos en sabor, salados y con una textura firme o desmenuzable.

Producción de queso de cabra en México

En México, la producción de leche de cabra y derivados ha crecido como respuesta al interés por productos lácteos naturales diferentes a los convencionales. De acuerdo a estadísticas del INEGI, en su Censo Agropecuario 2022, existen más de seiscientos mil cabezas de ganado caprino en el país, muchas de ellas criadas por pequeños productores, las cuales forman parte de la economía rural. Por otro lado, el Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP, 2023) reportó que México alcanzó una producción de más de 160 millones de litros de leche, siendo los principales estados productores Zacatecas, Coahuila, San Luis Potosí, Durango y Oaxaca. Aunque la mayor parte de esta

leche se utiliza para consumo directo y elaboración artesanal de productos como el tradicional "queso de aro" o "queso fresco de cabra", se ha observado un incremento en el procesamiento industrial para comenzar a satisfacer otros mercados.

Cómo integrarlo a tu alimentación

El queso de cabra puede ser un excelente complemento en una dieta equilibrada, si se consume con moderación. Existen múltiples formas de integrarlo de manera saludable; por ejemplo, en ensaladas como sustituto del queso tipo panela o feta; untado en pan integral o tostadas horneadas de maíz, acompañado de aguacate o jitomate; como ingrediente de salsas o pastas, aportando sabor sin necesidad de grandes cantidades, o con frutas como higo, pera o manzana, para un refrigerio rico en fibra y proteína. Gracias a su perfil nutricional, su fácil digestión y su sabor distintivo, el queso de cabra representa una opción sabrosa que vale la pena incorporar en

la alimentación diaria. Sus propiedades nutricionales, su perfil sensorial único y su creciente presencia en el campo mexicano lo convierten en un producto que puede enriquecer tanto nuestra alimentación como el desarrollo del sector rural. Se recomienda optar por versiones frescas o ligeramente maduradas, con bajo contenido en sodio, y combinado con vegetales y cereales integrales. Al ser más concentrado en sabor, se necesita menos cantidad para obtener un efecto delicioso en los platillos. Así que ya lo sabes, el queso de cabra es otra opción saludable que puedes integrar a tu dieta diaria.

*** Autoras(es): Lourdes Santiago-López, investigadora posdoctoral por México; Adrián Hernández-Mendoza, Belinda Vallejo-Cordoba y Aarón F. González-Córdova, investigadoras e Investigadores de la Coordinación de Tecnología de Alimentos de Origen Animal del CIAD y miembros por México de la Red para el Fomento de la Calidad e Inocuidad en Queserías Artesanales en Iberoamérica (QuesArte Iberoamérica) del Programa Iberoamericano de Ciencia y Tecnología para el Desarrollo (Cyted).**

