

Buena Vida

Los quesos artesanales de cabra son un buen alimento



Los productos lácteos hechos a base de leche de cabra son una excelente opción alimenticia.

Redacción Buena Vida

Según un análisis hecho a distintas variedades de quesos de cabra elaborados de manera artesanal, la mayoría tiene bacterias lácticas, las cuales por sus propiedades tecnológicas y funcionales son beneficiosas para la salud.

El español Martín Platero, quien efectuó el estudio, destaca que ese tipo de bacterias “podrían ser muy buenas para el bienestar físico de las personas, ya que fermentan la lactosa, acidifican el PH e impiden el desarrollo de microorganismos dañinos. Y es que gran parte de los aislados producen además numerosos compuestos antimicrobianos de naturaleza proteica denominados bacteriocinas: sustancias muy activas frente a patógenos que alteran los alimentos”.

Según el estudio efectuado en la Universidad de Granada, las especies más abundantes encontradas en los quesos artesanales son: *Lactobacillus paracasei*, *Lb. plantarum* y *Lactococcus lactis*. Esta última es una de las especies más comúnmente encontradas en el yogur.

Quesos analizados

Los productos estudiados por Platero proceden de la Alpujarra (Granada), Jayena (Granada) y Aracena (Huelva).

Para el análisis microbiológico el investigador empleó técnicas clásicas y moleculares, las cuales revelaron que los citados quesos contienen entre 107 y 109 bacterias por gramo, de las que entre el 65 y el 99 por ciento son bacterias del ácido láctico.

Otros logros

El trabajo hecho por Platero ha desarrollado asimismo un método específico para extraer el ADN del queso y de las bacterias lácticas, mucho más eficiente y barato que otros métodos comerciales.

Parte de los resultados de este trabajo han sido publicados recientemente en las revistas científicas *Applied and Environmental Microbiology*, *International Journal of Food Microbiology* y *Analytical Biochemistry*.

De la leche

El contenido mineral de leche de cabra y leche de vaca es semejante pero la primera contiene 13 por ciento más calcio, 47 por ciento más vitamina A 134 por ciento más potasio, y tres vez más ácido nicotínico. Es también cuatro vez más alta en cobre.

Mientras, la leche de vaca contiene cinco veces más de vitamina B-12 respecto a la leche de cabra y 10 vez más de ácido fólico.