

## Una alternativa para disminuir los niveles de colesterol del queso

Científicos del Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación han añadido a la dieta de las ovejas una fuente de ácidos grasos poliinsaturados procedente de semilla de lino. El resultado es una leche y un queso con menos contenido en colesterol, un avance que demandan muchos consumidores.

UAM Gazette

25/1/2016 14:00 CEST



El queso de oveja puede tener menos colesterol con la nueva técnica. / Lanza Digital

La presencia de colesterol en los alimentos tiene interés nutricional porque niveles altos de esta molécula en el plasma sanguíneo humano están asociados con más riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, los consumidores demandan cada vez más productos saludables. Por tanto, una disminución de los niveles de colesterol en alimentos representaría una ventaja tanto desde el punto de vista nutricional como para aumentar su valor añadido.

En un trabajo recientemente publicado en la revista *Food Chemistry* el grupo de investigación dirigido por Miguel Angel de la Fuente y Manuela Juárez del Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación (CSIC-UAM), ha encontrado una vía natural para disminuir el contenido de colesterol en productos lácteos. El trabajo, cuyo primera autora es Pilar Gómez Cortés, ha sido realizado en colaboración con el *Research Center for Nutrition and Food Sciences* de la *Technische Universitaet* de Munich en Alemania.

---

**Añadir aceite de lino a la dieta de la oveja incrementa de forma significativa los ácidos grasos omega-3 contenidos en la leche**

Estudios previos llevados a cabo por este grupo revelaron que la suplementación de la dieta ovina con aceites ricos en ácidos grasos poliinsaturados (PUFA) era una herramienta muy útil para la mejora del perfil nutricional de la grasa láctea. “La incorporación a la dieta de forma natural de aceite de lino incrementaba de forma significativa los contenidos de ácidos grasos omega-3 de la leche. Esta mejora se transmitía con apenas variación a los productos elaborados a partir de la misma” explican los investigadores.

Ahora, el nuevo estudio ha abordado la posibilidad de modificar los contenidos de colesterol en queso elaborado con leche de oveja añadiendo a su dieta distintas dosis de semilla de lino, una fuente muy rica en el ácido graso omega-3  $\alpha$  linolénico.

Este trabajo ha permitido comprobar que los quesos manchegos elaborados a partir de la leche procedente de ovejas cuya dieta se había suplementado con semilla de lino, presentaban niveles de colesterol más bajos. La disminución de colesterol en el queso fue dependiente de la cantidad de semilla de lino incorporada a la dieta ovina y alcanzó hasta un 16%, para el nivel más alto de suplementación.

El bienestar animal, la producción lechera y otros parámetros productivos no se vieron afectados por la incorporación de estos suplementos lipídicos en la dieta del ganado. Además, las características organolépticas del queso no

sufrieron merma alguna y que el aroma y sabor no fueron modificados.

Aunque aún hay distintos aspectos pendientes, según sus autores este estudio representa un importante avance para mejorar las características nutricionales de los productos lácteos y abre nuevas vías para reforzar las propiedades saludables de estos alimentos.

#### Referencia bibliográfica:

Gómez-Cortés, P., Viturro, E., Juárez, M. & De la Fuente, M.A. 2015. "Alternative to decrease cholesterol in ewes milk cheeses". *Food Chemistry* 188, 325-327, 2015. DOI: 101016/j.foodchem.2015.05.012

Derechos: **Creative Commons**

#### TAGS

NUTRICIÓN | COLESTEROL | ÁCIDOS GRASOS | OMEGA-3 | LECHE |  
ALIMENTOS | QUESO |

#### Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)