

Cuajada

Curd

Producto lácteo obtenido de la coagulación natural o provocada de la leche recién ordeñada sin proceso de fermentación. Es muy popular en algunas zonas mediterráneas.

Cuando la leche recién ordeñada se deja en reposo, los componentes de la leche se separan espontáneamente en nata o crema, suero y cuajada. Hay dos variedades de cuajada, la que se obtiene de forma **espontánea o natural** —apenas con nata ni suero y es muy rica en proteínas lácteas (caseínas) y minerales como el calcio— y la obtenida por **coagulación**, que es la más consumida. Esta última se obtiene mediante la adición de cuajo (renina), generalmente animal (procedente del estómago de mamíferos rumiantes) a la leche de vaca u oveja pasteurizada, a una temperatura de unos 35°C, dejándola en reposo durante unos 30 minutos. Requiere temperaturas de refrigeración para su conservación. Contiene una parte del suero, crema y también es rica en caseínas y calcio.

En la Biblia encontramos referencias con Noé (el diluvio fue en torno al 2900 a.C.) en cuanto a la leche cuajada. Homero (siglo IX a.C.) cuenta en la Odisea cómo Polifemo obtiene el queso fresco poniendo la leche cuajada en un cestillo de juncos por cuyas ranuras se desliza el suero. La mitología griega ensalza el valor de la leche y las cuajadas.

Según la legislación actual, se entiende por cuajada el producto semisólido obtenido de la leche entera, semidesnatada o desnatada, sometida a tratamiento térmico adecuado, coagulada por la acción del cuajo u otras enzimas coagulantes autorizadas, sin adición de fermentos lácticos y sin proceso de desuerado.

En función de los productos añadidos, la cuajada puede clasificarse de la siguiente forma: **cuajada**: la definida anteriormente; **cuajada azucarada**: es a la que, además, se le ha añadido azúcar o azúcares comestibles; **cuajada edulcorada o, con edulcorante**: es a la que se ha añadido edulcorantes autorizados; **cuajada con frutas, zumos y otros productos alimenticios**: es a la que se ha añadido ingredientes tales como frutas, zumos y otros; **cuajada aromatizada**: es a la que se ha añadido agentes aromatizantes autorizados.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Lactosa, proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos saturados, fósforo, calcio y vitaminas B₁₂ y B₂ o riboflavina.

Valoración nutricional

Es similar a la de la leche de procedencia. Contiene lactosa (azúcar propio de la leche), es rica en proteínas de alto valor biológico, fósforo, calcio de fácil asimilación, vitaminas del grupo B (especialmente B₁₂), B₂ o riboflavina y en menor contenido



vitamina A. En cuanto a su contenido graso, si la cuajada procede de leche de oveja, éste es casi el doble que si la leche es de vaca, siendo la mayor parte de las mismas grasas saturadas.

Por estar coagulada, la cuajada se digiere mejor que la leche líquida. Por otro lado, no se aconseja su consumo en caso de intolerancia a la lactosa, diarrea aguda y deben excluirla de su dieta las personas que tienen alergia a la proteína de la leche de vaca.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	94	141	3.000	2.300
Proteínas (g)	4,8	7,2	54	41
Lípidos totales (g)	5,3	8,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	3,27	4,91	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,47	2,21	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,23	7,64	17	13
ω -3 (g)*	0,065	0,098	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,158	0,237	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	6,6	9,9	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	6,7	10,1	375-413	288-316
Fibra (g)	—	—	>35	>25
Agua (g)	83,2	125	2.500	2.000
Calcio (mg)	179	269	1.000	1.000
Hierro (mg)	—	—	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	—	—	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	63	94,5	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	217	326	3.500	3.500
Fósforo (mg)	131	197	700	700
Selenio (μg)	9	13,5	70	55
Tiamina (mg)	—	—	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,23	0,35	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	—	—	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	5,1	7,7	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0,3	0,5	2	2
Vitamina C (mg)	—	—	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	49,6	74,4	1.000	800
Vitamina D (μg)	0,05	0,10	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (CUAJADA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). —: Dato no disponible. * Datos incompletos.