



el.
QLUB

Prepara una tabla de quesos exitosa: conoce la mejor guía

Guía definitiva para elaborar las más deliciosas, llamativas y nutritivas tablas de quesos con la que podrás lucirte en cada una de tus celebraciones o reuniones.

Las tablas de queso son esos elementos que no pueden faltar en tus celebraciones, porque le aportan ese toque clásico, elegante y único a tu mesa, con la cual quedarás a la altura frente a tus invitados.

Con esta guía definitiva aprenderás a preparar las mejores tablas de queso tomando en cuenta diferentes aspectos como, por ejemplo, los tipos de queso y demás ingredientes según su valor nutricional y su presentación.



El Qlub del queso

Pasos para elaborar una tabla de quesos exitosa

Una de las ventajas de las tablas de quesos es que son perfectas para cualquier tipo de celebración, desde las más casuales hasta las más elegantes.

Elas brindan versatilidad y son capaces de satisfacer el paladar de tus invitados. Por ello, te dejamos estos 5 pasos para elaborar una tabla deliciosa, exclusiva y apta para cualquier ocasión.



Reconocer los diferentes tipos de queso

Aunque el queso es sabroso en cualquier presentación, y además son excelente fuente de proteínas, vitaminas y calcio, es importante reconocer los tipos de queso disponibles, para elaborar tablas nutritivas, equilibradas y creativas.



El Qlub del queso



Quesos frescos y de pasta hilada

Son quesos blancos, se consumen de forma rápida ya que no contienen tantos fermentos. Los de pasta hilada son elaborados a través de un amasado para lograr una textura flexible.

Estos quesos llegan a contener hasta un “80% de agua y aunque son quesos magros contienen hasta el 25% de grasa” (Pérez, s.f), con un sabor suave sin mucho concentrado de sal.

Según la [Base de Datos Española de Composición de Alimentos](#) (BEDCA), los quesos de este tipo contienen alrededor de 338mg de Calcio, 194mg de Vitamina A y hasta 0.62mg de Vitamina E.

Para tu tabla de quesos puedes utilizar los bocconcini de mozzarella, la caciotta, cottage, y el requesón, los cuales cuentan con una excelente fuente de proteínas, entre 9g-21g, por cada 100g, y tan solo 198kcal.



Quesos semicurados y curados

Son quesos con textura más dura y consistente, con un sabor intenso debido a su tiempo de curación. A diferencia del queso curado, el semicurado no tiene cocción y su textura es menos quebradiza que el primero.

El semicurado contiene entre un 40%-60% de humedad y 30% de grasa, mientras que el curado alcanza el 35% de humedad y 34% de grasa, según el dietista Pérez de la Universidad de Navarra.

Son los quesos más ricos en vitaminas, ya que “a menor cantidad de agua, mayor concentración de nutrientes por 100g de queso” (Quirónsalud, 2016), aunque su aporte calórico sea mayor, llegando a las 450kcal, según BEDCA.

Los semicurados proporcionan 765mg de Calcio, hasta 360mg y 0.62 mg de Vitamina A y E respectivamente. Mientras que los curados brindan 848mg de Calcio, 234mg de Vitamina A y 0.61mg de Vitamina E.



Quesos de cabra

Tienen textura media y están hechos con leche de cabra, ideal para los intolerantes a la lactosa. Sin embargo, suelen aportar mayor cantidad de calorías, según BEDCA, alcanzando los 464kcal por cada 100g.

Asimismo, aportan gran cantidad de proteína, alrededor de 30g por cada 100g de queso de cabra, y un 24% de contenido graso.

Por otro lado, cuentan con 543mg de Calcio, 437mg de Vitamina A y hasta 0.5mg de Vitamina E. Los más recomendados para tu tabla de quesos son: el feta, chevrotin, chavignol y crottin.

Quesos azules

Son conocidos por su sabor fuerte y aroma intenso debido a su proceso de cuajo vetado de moho, y “es uno de los quesos más ricos en sal y sodio” (Pérez, s.f), llegando a los 787mg por cada 100g, por lo que se deben consumir en poca cantidad.

Tienen un aporte bueno en Calcio, hasta 526mg, y un aproximado de 290mg de Vitamina A y 0.77mg de Vitamina E.

Para una tabla de quesos especial, puedes incluir una combinación entre Roquefort, Blue de Bresse, y un Stilton.





Maridaje minucioso, creativo y fresco

Luego de haber seleccionado una variedad única en quesos, debes concentrarte en el maridaje; es importante que seas creativo para que consigas una tabla deliciosa y con tu toque personal.

Activa tu intuición, y asegúrate de seleccionar productos frescos, especialmente si son frutas naturales. Las peras, manzanas y fresas frescas le brindan un equilibrio a cualquier queso.

De igual forma, incluye frutas deshidratadas y frutos secos como, por ejemplo, pasas, albaricoques, piñas, almendras y nueces, ya que le dan una textura mixta y además, [un valor nutricional extra](#).

Agrega ingredientes atrevidos, como fruta china, pitaya, kiwi, y lima, así como panes ricos en cereales, y unas cuantas mermeladas o salsas exóticas, como la de ají o maracuyá, para así cubrir con los diferentes gustos de tus invitados.



Elección de la base para la tabla de quesos

Es un elemento fundamental, y según el número de invitados tendrás que elegir entre una o varias tablas. En cualquier caso, lo importante es que sea “lo suficientemente grande para almacenar todos los alimentos que quieras ofrecer” (Ferrant, 2020).

Por otro lado, las tablas más recomendadas son las de madera, no solamente porque le da una apariencia clásica y rústica, sino porque permite un corte de queso seguro.



Porciones recomendadas

Las tablas de quesos resultan atractivas y deliciosas; sin embargo, es fundamental cuidar las porciones de cada ingrediente, para de esta forma brindar un balance nutricional adecuado.

En este sentido, la ración recomendada de queso oscila entre los 40g-125g según la Tabla de equivalentes de quesos de la nutricionista Alcaraz, miembro de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

Asimismo, según la recomendación de frecuencia de alimentos de Alcaraz (s.f), puedes tranquilamente incluir por persona una porción de fruta fresca, 25g de frutos o frutas secas, y hasta 40g de pan.

Para ayudarte a simplificar, tu tabla de quesos debe estar compuesta por un 60% de quesos, “entre 5 y 8 quesos con características diferentes” (Bonilla, 2015), y un 40% de maridaje combinando frutos, panes y mermeladas.



Presentación final

La presentación es quizá el punto más difícil para algunas personas que generalmente no saben cómo cortar o servir el queso, pero una vez que lo domines, te convertirás en un experto.

Los quesos cilíndricos se cortan en rebanadas redondas, los cónicos en pequeños triángulos, los rectangulares en cuadrados o en lonjas finas, y los quesos duros en trozos irregulares.

Una vez organizados los diferentes quesos en la tabla, rellena los lugares vacíos con el resto de los ingredientes, asegurándote que no quede nada por fuera.

Finalmente, atrévete a colocar alimentos exóticos y no dudes en realizar una tabla de quesos en tu próxima celebración siguiendo los consejos de esta guía práctica y completa.



el.
QLUB

Prepara una tabla de quesos exitosa:

conoce *la mejor guía*

Guía definitiva para elaborar las más deliciosas, llamativas y nutritivas tablas de quesos con la que podrás lucirte en cada una de tus celebraciones o reuniones.