

¿Es posible disfrutar de un queso crema bajo en grasa que también beneficie nuestra salud?

Cuando pensamos en queso crema, solemos asociarlo con un alimento cremoso y delicioso, pero también con un alto contenido de grasa. ¿Y si fuera posible elaborar un queso crema bajo en grasa sin sacrificar su sabor ni su textura, e incluso incorporarle beneficios para la salud? Esa fue la pregunta que motivó una investigación centrada en el desarrollo de un queso crema funcional enriquecido con probióticos.

Los probióticos son microorganismos vivos que, cuando se consumen en cantidades adecuadas, pueden contribuir al equilibrio de la microbiota intestinal y favorecer diversos aspectos de la salud. Sin embargo, para que un alimento ofrezca estos beneficios, los microorganismos deben sobrevivir durante todo el proceso de elaboración y permanecer vivos durante el almacenamiento hasta su consumo. En este estudio se utilizó la bacteria *Lactobacillus acidophilus* LA-5, una de las cepas probióticas más estudiadas y ampliamente utilizada en productos lácteos. Evaluamos diferentes combinaciones de esta bacteria con cultivos iniciadores tradicionales empleados en la fabricación de quesos, como *Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus bulgaricus*. El objetivo fue determinar cuál de estas mezclas permitía obtener un queso crema bajo en grasa, con buenas características de fermentación, excelente aceptación por parte de los consumidores y alta supervivencia del probiótico.

Los resultados fueron muy prometedores. Sin importar la combinación de cultivos que se usara, el probiótico se mantuvo en niveles muy altos durante los 30 días de almacenamiento en refrigeración, superando la cantidad mínima necesaria para ofrecer posibles beneficios para la salud. ¡Qué alivio! Esto sugiere que el queso puede ser un excelente vehículo para incorporar probióticos a nuestra dieta diaria. Además, es genial saber que agregar el probiótico no afectó negativamente el proceso de elaboración del queso. El rendimiento fue similar entre las diferentes formulaciones, y características como pH, acidez, actividad de agua y color se mantuvieron dentro de rangos adecuados para un queso crema de buena calidad. Los análisis de textura demostraron que los productos son suaves y cremosos, ¡muy apreciados por los consumidores!

Pero desarrollar un alimento funcional no basta si no resulta rico y apetecible al paladar. Por eso, el equipo también realizó pruebas sensoriales para conocer la opinión de los consumidores. La formulación con *S. thermophilus* y *L. acidophilus* fue la mejor valorada en términos de aceptación general, lo que demuestra que es posible combinar salud y placer en un mismo alimento. Estos resultados son muy importantes para la industria alimentaria. Cada vez más, los consumidores buscan alimentos que, además de nutrir, contribuyan a su bienestar y prevengan enfermedades. Los llamados alimentos funcionales están creciendo rápidamente en el sector alimentario, y los productos lácteos son un medio excelente para transportar microorganismos beneficiosos. La tendencia global a reducir el consumo de grasas saturadas impulsa la búsqueda de desarrollar

quesos crema bajos en grasa, sin comprometer la calidad sensorial. La incorporación de probióticos aporta valor mediante productos innovadores respaldados por la ciencia, beneficiando tanto a los consumidores como a la industria alimentaria.

Este estudio nos muestra cómo la ciencia de los alimentos no solo se enfoca en crear productos más saludables, sino también en garantizar que sean seguros y sabrosos. Gracias a los avances en fermentación y microbiología, ahora podemos disfrutar de alimentos que combinan calidad, buen sabor y beneficios para nuestro cuerpo, llevando la innovación científica directamente a nuestras mesas. Un ejemplo es el queso crema bajo en grasa enriquecido con *Lactobacillus acidophilus*, que muestra cómo la investigación puede convertir un alimento cotidiano en una opción funcional para sentirnos bien y disfrutar de un queso delicioso.

Para conocer más sobre esta investigación, puedes consultar nuestra publicación:

Reduced-Fat Cream Cheese with *Lactobacillus acidophilus* LA-5 as a Probiotic: Physicochemical, Sensory, and Fermentation Characteristics: <https://doi.org/10.1021/acsfoodscitech.5c00079>

Sobre los autores

Grupo de investigación del Laboratorio de Microbiología de Alimentos del Departamento de Ingeniería Química, Alimentos y Ambiental de la UDLAP, dedicado al estudio de diversos grupos de alimentos en aspectos que definen la seguridad, la calidad, la vida de anaquel y los atributos sensoriales.

- Ricardo H. Hernández Figueroa, Doctor en Ciencia de Alimentos por la Universidad de las Américas Puebla, México.
 - **Contacto:** ricardoh.hernandez@udlap.mx
- Aurelio López Malo, Doctor en Ciencias Químicas, con especialidad en Ciencias de los Alimentos, por la Universidad de Buenos Aires, Argentina.
 - **Contacto:** aurelio.lopezm@udlap.mx
- Enrique Palou, Doctor en Ciencias de la Ingeniería, Washington State University, USA.
 - **Contacto:** enrique.palou@udlap.mx
- Emma Mani-López, Doctora en Ciencias de los Alimentos, Instituto Tecnológico de Veracruz, México.
 - **Contacto:** emma.mani@udlap.mx