Queso

Cotija

Es un producto tradicional mexicano que comúnmente se elabora de manera artesanal; el **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor** analizó algunas marcas y descubrió que la mayoría son imitación queso cotija y agregan grasa vegetal y no la original de leche.

Recuerda que un producto que se denomina queso no debe contener grasa diferente a la de la leche.

Ficha técnica

Periodo del estudio: 13 de noviembre de 2018 a 09 de enero de 2019

Periodo de muestreo: 13 a 21 de noviembre de 2018

Marcas analizadas: **16**

Pruebas realizadas: **1,669**

El queso Cotija es una variedad de queso madurado de la gastronomía mexicana y suele usarse desmenuzado y espolvoreado como toque final sobre algunos platillos como sopes, enchiladas, carnes o botanas.

La norma "Queso Cotija artesanal" (NMX-F-735-COFOCALEC-2011), define su calidad y establece una región de origen para su fabricación en las inmediaciones serranas de los estados de Jalisco y Michoacán (Sierra de Jalmich), y es respaldado por una política pública que protege a los productos artesanales tradicionales mediante la figura legal de Marca Colectiva (MC).

Este distintivo lo han obtenido otros productos mexicanos como la cajeta de Celaya, las guitarras de Paracho y los Tenangos bordados de Hidalgo.

El queso Cotija es de pasta dura, se elabora con leche cruda de vaca, entera o ligeramente descremada, de ganado especializado (Holstein, Holstein criollo) o de doble propósito (suizo-cebú, Holstein-cebú); fabricado generalmente en la época de lluvias, madurado o añejado y puede comercializarse a partir de su tercer mes de vida.

No obstante, en el mercado nacional también se comercializa como "Cotija" un producto que se fabrica en otras regiones del país y **varias de las marcas han sustituido la grasa butírica original de la leche, por grasa vegetal,** en detrimento no sólo de su calidad genuina, sino que **deja de ser queso.**

De acuerdo al Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios de la Secretaría de Salud, "en la fabricación de quesos, no se podrán utilizar sustancias grasas no propias de la leche utilizada", lo cual constituye un **fraude al consumidor** y una competencia desleal a los fabricantes del Cotija artesanal.

1

Se **evaluaron 14 productos** que se señalan en etiqueta como "Cotija", uno como queso artesanal y otro que se denomina "queso tipo cotija artesanal".

2

Ya que la grasa y la proteína son los principales nutrientes y responsables del aporte energético del queso, fueron evaluadas en las diferentes marcas. Se determinó el tipo de grasa (que debe ser de leche). De acuerdo a lo que señala la **NMX-F-735-COFOCALEC-2011,** los quesos cotija artesanales deben tener al menos **25%** de **proteína** y **23%** de **grasa.**

3

Se determinó el contenido de humedad, por ser un producto de baja humedad, la norma exige a los **quesos cotija artesanales no superar el 36%.**

4

Se verificó que la información en la etiqueta incluyera denominación, clasificación, marca, nombre, domicilio del fabricante, contenido neto, lista de ingredientes, información nutrimental y etiquetado frontal nutrimental y que los quesos Cotija artesanales ostentaran las leyendas: "producto elaborado con leche cruda", "manténgase en refrigeración" y fecha de consumo preferente.

5

Se constató que la información fuera veraz, conforme a lo establecido en la norma: "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria" (**NOM-051-SCFI/SSA1-2010**).

6

Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad del producto, los resultados incluyen el **precio promedio por 100 gramos,** utilizando el costo pagado al adquirir las muestras.

NORMATIVIDAD

- **NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados- Contenido neto- Tolerancias y métodos de verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.
- **Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.** Secretaría de salud.
- **NOM-243-SSA1-2010.** Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.
- **NMX-F-735-COFOCALEC-2011.** Sistema producto leche- Alimentos- Lácteos- Alimento lácteo regional- Queso Cotija artesanal madurado- Denominación, especificaciones y métodos de prueba. (Para aquellos productos que se denominen artesanales).

FOTO Shutterstock

Queso cotija

Marca	Del Abuelo	DEL PARRAL	DEL PARRAL	El Gran Convento Quesos	EL GRANJERO Queso Artesanal	Frankly	Gallo Dorado	GOLDEN HILLS	La Artesana	La Artesana	La V del Mu
Denominación	**Queso Cotija**	**Queso Cotija rallado**	**Queso Cotija**	**Queso Cotija rallado**	**Queso Tipo Cotija**	**Queso Cotija Chiapaneco**	**Queso Cotija**	**Queso Cotija rallado**	**Queso Cotija rallado**	**Queso tipo Cotija**	**Queso Cotija**
País de origen / Presentación	México / A granel	México / 300g	México / 300g	México / 400g	México / 250g	México / A granel	México / A granel	México / 400g	México / 250g	México / 250g	México / A granel
Información al consumidor	Producto a granel, no aplica	Completa	Completa	No presenta etiquetado frontal nutrimental. Conforme a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010	No presenta etiquetado frontal nutrimental. Conforme a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010	Producto a granel, no aplica	Producto a granel, no aplica	Completa	Cumple	No declara el contenido de humedad	Producto a granel, no aplica
% Humedad	39.9	44.4	44.0	39.0	40.8	40.1	43.9	44.2	47.7	38.0	45.7
% Proteína	20.96	20.28	20.44	21.53	23.29	23.38	21.24	20.27	21.39	22.33	21.51
% Grasa	27.50	26.20	27.20	31.70	27.20	32.20	27.00	26.50	20.20	32.70	22.20
Tipo de grasa	Adiciona grasa vegetal	Adiciona grasa vegetal	Adiciona grasa vegetal	Adiciona grasa vegetal	Adiciona grasa vegetal	Adiciona grasa vegetal	Adiciona grasa vegetal	Adiciona grasa vegetal	Adiciona grasa vegetal	Adiciona grasa vegetal	Adiciona grasa vegetal
Grasas trans [g/100g]	---	----	6.52	-----	----	2.06	6.75	6.45	1.02	8.46	-----
Sodio [mg/100g]	1874	1868	1863	1621	1686	1272	1727	1907	2113	1598	1712
Aporte energético (kcal)	347	325	334	377	349	383	332	327	280	388	299
COSTO por 100 g	**$7.20**	**$15.33**	**$20.33**	**$22.41**	**$31.00**	**$18.00**	**$15.14**	**$18.75**	**$15.84**	**$15.84**	**$14.23**

Marca	MI PASSION	Quesos de Chiapas El Torito	Quesos de Chiapas El Torito	San Joaquín	VALLEY FOODS
Denominación	**Queso Cotija rallado**	**Artesanal Cotija**	**Cotija Rallado**	**Queso Cotija**	**Queso Cotija rallado**
País de origen / Presentación	México / 250g	México / A granel	México / 500g	México / A granel	México / 454g
Información al consumidor	No declara los contenidos de grasa y humedad	Producto a granel, no aplica	No presenta tabla nutrimental ni etiquetado frontal nutrimental conforme a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010	Producto a granel, no aplica	Ostenta la leyenda "100% leche", pero tiene grasa vegetal
% Humedad	40.9	38.3	41.8	39.4	44.3
% Proteína	20.53	22.67	20.56	23.67	20.90
% Grasa	28.50	31.20	30.20	27.50	23.20
Tipo de grasa	Adiciona grasa vegetal	Adiciona grasa vegetal	Adiciona grasa vegetal	Tiene la grasa de la leche	Adiciona grasa vegetal
Grasas trans [g/100g]	1.52	-----	-----	-----	1.27
Sodio [mg/100g]	1795	1932	1798	2079	1803
Aporte energético (kcal)	350	375	354	348	306
COSTO por 100 g	**$24.64**	**$17.19**	**$18.00**	**$8.30**	**$17.60**

Conclusiones

FOTO Shutterstock

De los productos evaluados en este estudio, **ninguno es fabricado en la región definida en la norma de Queso Cotija artesanal.**

A excepción de la marca **"San Joaquín" / Queso Cotija/ México/ A granel** que tiene la grasa característica de la leche, todos los demás productos evaluados presentan adición de grasa vegetal, usando indebidamente la denominación queso, son imitaciones que emplean aceites vegetales o bien, grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas, en algunas de estas últimas pueden aparecer las grasas trans como resultado de añadir hidrógeno a algunos aceites vegetales. Estudios han determinado que existe una relación entre el consumo elevado de ácidos grasos trans con el aumento del riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, ya que pueden contribuir a aumentar los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre[1], lo que provoca un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

[1]M. N. Ballesteros-Vásquez, L. S. Valenzuela-Calvillo, E. Artalejo-Ochoa y A. E. Robles-Sardín (2012). Ácidos grasos trans: un análisis del efecto de su consumo en la salud humana, regulación del contenido en alimentos y alternativas para disminuirlos. Revista Nutrición Hospitalaria. 27(1):54-64

Se verificó también la **presencia de almidón** en los productos, en ninguna de las marcas evaluadas fue detectado.

Una característica sensorial que define a este tipo de quesos es su sabor salado, asociado por supuesto al contenido de sodio, que entre las marcas varía de **1,272 mg** y **2,113 mg** en **100 gramos** de producto. La recomendación de la OMS respecto al consumo de sal es de no superar los 6 gramos diarios, que equivalen a **2.4 gramos** (**2400 mg**) de **sodio.** Se consideran alimentos con una cantidad elevada de sodio aquellos con más de **500 mg** por cada **100 gramos de alimento.** Estos productos lo serían, por lo que no estarían recomendados en la dieta de quienes por cuestiones médicas deban cuidarse y seguir una dieta sin sal.

En el aporte nutrimental encontramos:

23.67% PROTEÍNAS — **20.27%** PROTEÍNAS

Que el producto con mayor contenido de proteína **(23.67%)** es **"San Joaquín" / Queso Cotija/ México/ A granel** y el que menos contiene es "**GOLDEN HILLS"/ Queso Cotija rallado/ México/ 400g con 20.27%.** Ver tablas.

20.2% GRASA — **32.7%** GRASA

Que el producto que menos grasa contiene es **"La Artesana"/ Queso Cotija rallado/ México/ 250g con 20.2%,** mientras que el valor más alto de grasa lo tiene **"La Artesana"/ Queso tipo Cotija/ México/ 250g con 32.7%.** Ver tablas.

Revisa que el queso esté dentro de la **fecha de caducidad.**

En cuanto al etiquetado encontramos:

Todos los productos cumplieron con el **contenido neto declarado.**

Sólo un producto, la marca **"San Joaquín" / Queso Cotija/ México/ a granel** es veraz respecto a la denominación "Queso".

Etiquetados incompletos: varias marcas no cumplen con el requisito de declarar el etiquetado frontal nutrimental, que exige la **Norma Oficial Mexicana "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas" (NOM-051-SCFI/SSA1-2010).**

Etiquetados erróneos, varias de las marcas no cumplen lo exigido por la **Norma Oficial Mexicana "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas" (NOM-051-SCFI/SSA1-2010).**

Modera el consumo de estos productos si tu dieta tiene restricciones en el consumo de sodio.

Ninguno de los productos que fueron sujetos a estudio cumplen con el requisito que exige la **Norma Oficial Mexicana "Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba (NOM-243-SSA1-2010),** que señala que los productos que se ostenten como queso deben indicar en su etiqueta el contenido de grasa butírica (grasa de la leche).