

Especial

A importância de comer queijo

Delicioso, todo mundo sabe que o queijo é. Mas, além de bom, ele possui inúmeros benefícios. De acordo com Mariana Melendez, mestre e doutora em nutrição humana da Clínica SIM — Saúde Integrada Multidisciplinar, o queijo é um alimento de origem animal proveniente do processo de fermentação do leite. “É rico em vitamina A, cálcio, proteína. Ele ainda contribui para a preservação de massa muscular, para fortalecimento dos ossos. É um alimento completo e que não tem muito carboidrato”, detalha.

Sobre a quantidade exata e os dias em que se pode comê-lo, Mariana afirma que, primeiro, é preciso avaliar se a pessoa pode consumir o queijo. Quando o paciente é alérgico a leite animal, ele está restrito à ingestão. Quem tem intolerância à lactose, se for leve, pode ir atrás dos queijos que são curados, pois o processo de maturação desse tipo altera sua textura, cor e sabor, além de terem pouca ou nenhuma lactose. Sendo assim, o indivíduo não terá nenhum tipo de problema de saúde caso o coma.

“Para pessoas que têm intolerância muito grave, elas têm duas alternativas: usar o queijo zero lactose ou queijo que não tem origem animal, que são os de castanha e leite vegetal. No entanto, esses não apresentam propriedades nutricionais tão boas quanto os tradicionais. Eles não são boas fontes de cálcio nem de proteína”, descreve Mariana.

No consultório, Mariana diz que costuma colocar muito queijo na dieta dos pacientes. Fazendo todas as ressalvas em relação a alergia e intolerância, a nutricionista destaca que o alimento é excelente para ser utilizado como fonte proteica nos pequenos lanches. Por ser prático e fácil de comer, é muito recomendado nesses lanches intermediários.

Negócio de família

Dos alpes suíços e quintas portuguesas até o Planalto Central. Para entender melhor o surgimento da Queijaria Rancharia, localizada no Lago Oeste, é preciso voltar há quase dois séculos no passado. Em 1819, chegou ao

