



PNW PEER  
REVIEWED

WASHINGTON • IDAHO • OREGON

# ELABORACIÓN SEGURA DEL QUESO FRESCO

Por

**Lizann Powers-Hammond**, Especialista Regional de Seguridad de los Alimentos, WSU Extension, condados de Benton y Franklin, Washington State University

## Introducción

El queso fresco es un tipo de queso blanco y desmenuzable que desde hace muchas generaciones elaboran las familias latinoamericanas.

Tradicionalmente, el queso fresco se prepara con leche fresca sin pasteurizar (la pasteurización es un tratamiento con calor). Lamentablemente, este método de elaboración del queso fresco puede provocar graves enfermedades. Las instrucciones en esta publicación usan leche pasteurizada para asegurarnos de que el queso fresco no lo haga sentirse mal. Para preparar un queso seguro, puede empezar a elaborarlo con leche pasteurizada o pasteurizar su propia leche antes de convertirla en queso. Los procedimientos sobre cómo higienizar el equipo para elaborar queso se incluyen con la misma finalidad.

## Procedimientos sanitarios

*Como ayuda para prevenir enfermedades... Mantenga todo limpio y sin gérmenes durante el proceso de elaboración de queso.*

1. Hierva el equipo para elaborar el queso antes de usarlo y entre usos.  
**O bien**  
Sumerja el equipo para elaborar queso limpio durante 2 minutos en una solución de agua con cloro. Retire de la solución, escurra y deje secar al aire.
2. Para obtener un queso de la mejor calidad, use una estopilla nueva cada vez que haga queso. (Vuelva a usar la estopilla solo si la lavó e hirvió posteriormente. También puede sumergirla 2 minutos en agua con cloro).

### **\*Agua con cloro**

- Agregue 1 cucharada de hipoclorito de uso doméstico sin perfume a 1 galón de agua tibia.
- Haga una nueva solución de agua con cloro cada vez que elabore queso.
- Esta receta para preparar agua con cloro se puede duplicar si fuera necesario.

## Tratamiento con calor de la leche fresca sin pasteurizar

Recuerde, hasta la leche más fresca del recipiente más limpio puede contener bacterias nocivas. Para proteger a los demás y a usted mismo de las bacterias nocivas, pasteurice la leche cruda antes de hacer queso fresco tal como se describe aquí.

*Para eliminar las bacterias nocivas de la leche...*

Caliente la leche, en una olla sin tapa, a 145 °F durante 30 minutos.

- Coloque un termómetro de cocina en la leche para medir su temperatura.
- Lleve la temperatura a 145 °F. Mantenga la leche a esa temperatura o apenas por encima durante 30 minutos, revolviendo con frecuencia. La temperatura debe permanecer constante.
- Retire del fuego.
- Deje enfriar a menos de 90 °F antes de transformarla en queso.

**Precaución:** Las temperaturas inferiores a 145 °F no eliminarán las bacterias nocivas. Si la temperatura cae por debajo de los 145 °F en cualquier momento durante el proceso de calentamiento, haga subir la temperatura y reinicie el temporizador para que cuente otros 30 minutos (Figura 1).

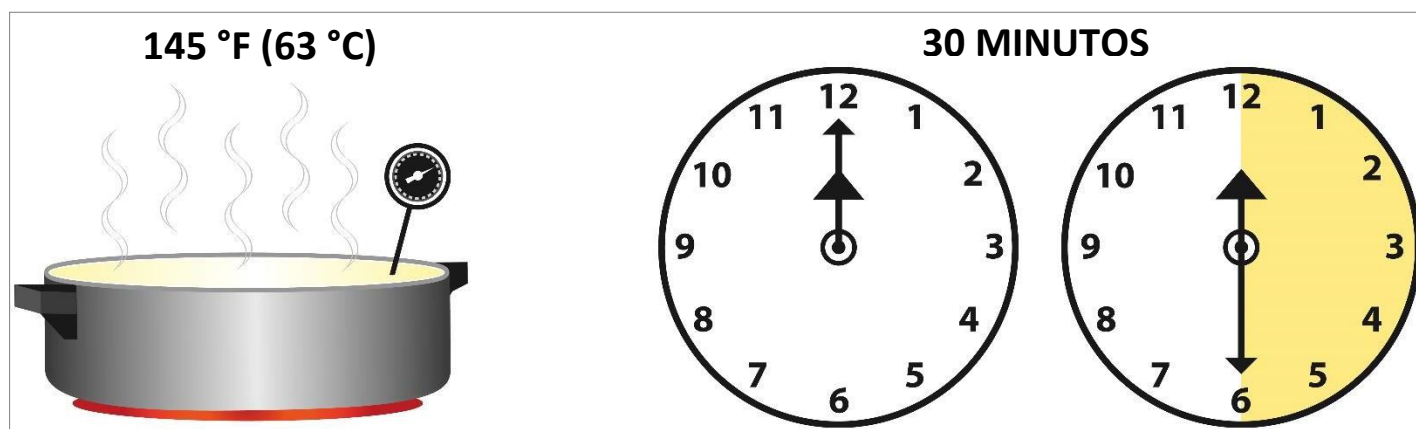


Figura 1. Tratamiento con calor de la leche fresca sin pasteurizar.

## Receta de queso fresco

### Ingredientes:

- 1 tableta de cuajo
- 1/2 taza de agua fría
- 1 cuarto de galón de suero de leche cultivado
- 2 cuartos de galón de leche entera pasteurizada (puede ser de cabra, de oveja o de vaca)
- 7 cucharaditas de vinagre blanco (2 cdas. + 1 cdta.)
- 3/4 cucharadita de sal

### Opcional:

- 1 cucharadita de hierbas deshidratadas
- 1 cucharada de hierbas frescas
- 1 - 2 cucharadas de pimientas recién molidas
- Aerosol de cocina

### Preparación

- Mezcle 1 cuarto de galón de suero de leche con 2 cuartos de galón de leche pasteurizada.
  - a. Agregue 7 cucharaditas de vinagre blanco a la mezcla de leche.
  - b. Mezcle bien.
- Caliente la leche a 90 °F, revolviendo con frecuencia. Retire la olla del fuego. No caliente en exceso.
- Triture la tableta de cuajo en su sobre de papel de aluminio. Introduzca el cuajo triturado en 1/2 taza de agua fría. Revuelva hasta disolver todo.
- Agregue el cuajo disuelto a la mezcla de leche caliente y revuelva durante unos dos minutos.
- Deje reposar la mezcla entre 30 y 40 minutos hasta que se forme la cuajada y esté firme. No revuelva.
- Corte la cuajada en cubitos de 1 pulgada y deje reposar durante unos 5 minutos.
- Caliente la cuajada y el suero a 115 °F, sin revolver. Retire la olla del fuego y deje reposar 5 minutos.
- Forre un colador con estopilla. Rocíe ligeramente la estopilla con aceite en aerosol para cocina para evitar que se pegue.
- Vierta la mezcla (cuajada y suero) lentamente a través de la estopilla y deje escurrir 5 minutos.
- Forme una bola con la cuajada y tuerza despacio la estopilla para que escurra el suero (líquido).
- Desmenuce la cuajada en un tazón. Agregue 3/4 cucharadita de sal.
- Mezcle la sal y añada hierbas o pimientas si lo desea. Deje reposar 5 minutos y vuelva a escurrir como antes.
- Moldee el queso. Guárdelo en el refrigerador. Vea las instrucciones ilustradas paso a paso en la Figura 2.

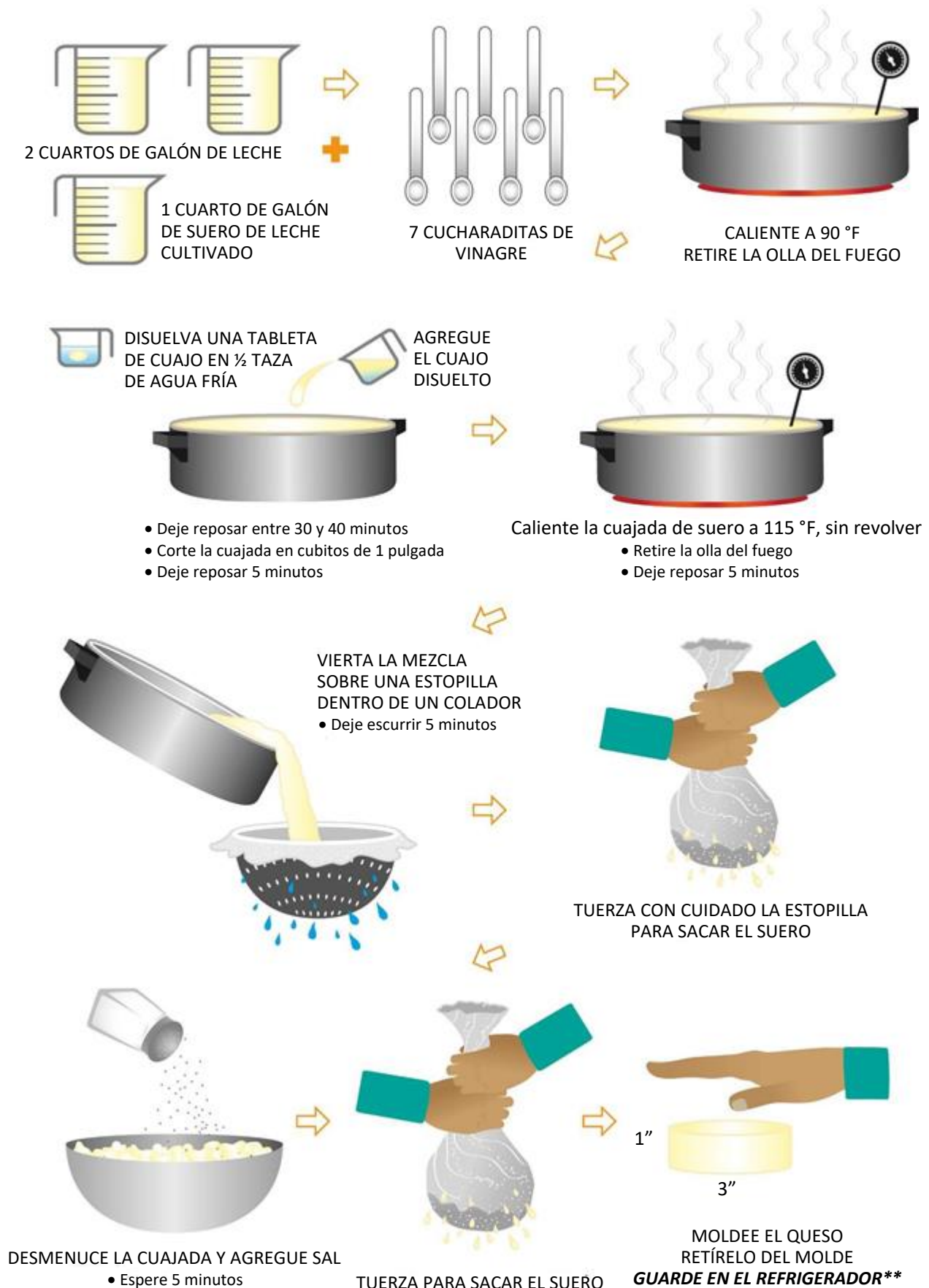


Figura 2. Descripción paso a paso que demuestra cómo hacer queso fresco en forma segura.

**Consejos útiles:**

Es fundamental tener un termómetro para garantizar la seguridad y la calidad del queso fresco. Use un termómetro que funcione bien para controlar el calor durante todo el proceso. Evite calentar el cuajo a más de 90 °F, de lo contrario no se formará la cuajada.

El queso elaborado a partir de esta receta se puede guardar en un refrigerador a 40 °F o menos durante hasta una semana o en un congelador durante hasta un mes.

Esta receta puede duplicarse o triplicarse para hacer más queso.

Use leche entera o leche al 2 %, no de menor tenor graso. La leche entera tiene más sólidos de leche, por lo que rinde más.

Se puede usar leche de cabra y leche de oveja. Ambas tienen más sólidos que la leche de vaca, pero el sabor será diferente.

Mezcle el cuajo con el agua justo antes de usarlo. Si pasa demasiado tiempo en el agua reducirá la eficacia. Triture la tableta en su paquete de papel de aluminio antes de abrirlo para que la tableta se disuelva más rápido.

Las cantidades de hierbas y especias son aproximadas; pueden variarse según su gusto.

**Venta de queso fresco**

Estas instrucciones están pensadas para preparar y consumir queso fresco en su casa. La preparación de queso para distribuirlo al público (como p. ej. bazares, mercados de granjeros, tiendas de alimentos y ventas en línea) requiere de licencias e instalaciones especiales (consulte la Figura 3). Comuníquese con su departamento local de salud o el departamento estatal de agricultura para obtener más información.



Figura 3. Queso sin licencia a la venta en un mercadillo. Créditos fotográficos: Benton Franklin Health District.

**Créditos:** Ryan Bell, Mike Costello, Frances Herrera, Val Hillers, Lloyd Luedecke, Mike Schmitt, Theo Thomas y Anna Zaragoza crearon la versión original del año 2000.

**Agradecimientos**

Queremos agradecer especialmente a Julia Herrera por permitirnos usar y modificar su receta de queso fresco.

*La publicación se realizó originalmente para el Abuela Project, tal como se describió en el American Journal of Public Health (sept. 1999, págs. 1421-1424). Las abuelas enseñaron esta receta para hacer queso fresco de manera segura para las personas del este de Washington. La receta y las instrucciones de esta publicación fueron elaboradas por un equipo de científicos especialistas en lácteos de Washington State University. Durante la elaboración de la receta se tuvieron en cuenta las preferencias regionales de sabor y textura. El resultado fue una disminución rápida de los casos de salmonella en el condado de Yakima y en las áreas adyacentes del estado de Washington.*

Publicado y distribuido como un apoyo de las Leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, a través de una colaboración entre Washington State University Extension, Oregon State University Extension Service, University of Idaho Extension y el Departamento de Agricultura de EE. UU. Los programas, actividades, materiales y políticas de WSU Extension cumplen con las leyes y las normas federales y estatales sobre no discriminación en virtud del sexo, la religión, la edad, el color, el credo, el origen nacional o étnico, la discapacidad física, mental o sensorial, el estado civil o la orientación sexual y la condición de veterano de guerra de la era de Vietnam o veterano de guerra discapacitado. Washington State University Extension, Oregon State University Extension Service y University of Idaho Extension son empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades. La evidencia de no cumplimiento puede ser denunciada a través de su oficina de Extensión local. Los nombres comerciales se usaron para simplificar la información; no buscamos obtener ningún patrocinio.

Las publicaciones de Pacific Northwest Extension contienen material redactado y producido para distribución pública. Puede reimprimir el material siempre y cuando no lo use para patrocinar un producto comercial. Haga referencia y otorgue crédito a las publicaciones de Pacific Northwest Extension.

Información para hacer pedidos:

[WSU Extension](#)

Fax 509-335-3006

Número de llamada gratuita

800-723-1763

[ext.pubs@wsu.edu](mailto:ext.pubs@wsu.edu)

[OSU Extension](#)

Fax 541-737-0817

Número de llamada gratuita

800-561-6719

[puborders@oregonstate.edu](mailto:puborders@oregonstate.edu)

[UI Extension](#)

Fax 208-885-4648

Teléfono 208-885-7982

[calspubs@uidaho.edu](mailto:calspubs@uidaho.edu)

Copyright © Washington State University

Las publicaciones de Pacific Northwest Extension se producen de manera cooperativa entre las tres universidades del noroeste del Pacífico establecidas en tierras concedidas por el gobierno:

Washington State University, Oregon State University y University of Idaho. Los cultivos, el clima y la topografía similares generan una unidad geográfica que atraviesa los límites estatales. Desde 1949, el programa PNW ha publicado más de 650 títulos, evitando la duplicación de esfuerzos, ampliando la disponibilidad de docentes universitarios especialistas y reduciendo sustancialmente los costos para los estados participantes. Publicado en noviembre de 2019.