

# 8 BENEFICIOS DEL QUESO

## Para tu cuerpo

Una porción de **queso** contiene muchos de los nutrientes esenciales que tu cuerpo necesita, entre ellos:



15%

### Calcio

Ayuda a formar y a mantener huesos y dientes fuertes.



10%

### Niacina

Se utiliza en el metabolismo energético del cuerpo.



15%

### Proteína

Ayuda a proporcionar energía sostenida, a desarrollar y mantener la masa muscular magra y un sistema inmunológico saludable.



10%

### Riboflavina

Ayuda a tu cuerpo a utilizar carbohidratos, grasas y proteínas como combustible.



10%

### Fósforo

Ayuda a construir y a mantener huesos y dientes fuertes y apoya el crecimiento de tejidos.



10%

### Selenio

Ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable, a regular el metabolismo y a proteger las células sanas del daño.



15%

### Vitamina B12

Ayuda a mantener una función saludable del sistema inmunológico, sanguíneo y nervioso. Apoya el metabolismo energético normal. Es necesaria para el desarrollo del cerebro durante el embarazo y la infancia y está relacionada con la función cognitiva en la infancia.



15%

### Yodo

Necesario para el desarrollo adecuado de los huesos y el cerebro durante el embarazo y la infancia. Está relacionado con la función cognitiva en la infancia.

 = valor diario

**10%** o más es una buena fuente

**20%** o más es una excelente fuente

#### REFERENCES

- USDA FoodData Central en línea en <http://fdc.nal.usda.gov/>. Valores promedios calculados a partir de información en bases de datos de todos los niveles de grasa para variedades comunes de queso (duro, semiduro, semiblando, blando fresco, procesado, pasta hilada) y sus respectivos datos RACC en fuentes de información en Legacy, Foundation y Survey (FNDDS) (n=91).
- El % del valor diario (VD) te indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2,000 calorías al día para consejos de nutrición general.

