



DÍA MUNDIAL DEL QUESO 2023

Descripción

Hoy es el Día Internacional del Queso y nos vamos a centrar en uno de los alimentos más populares del mundo y las consecuencias que puede tener en tu organismo su consumo habitual. Y ya está, para muchos un auténtico manjar. Su delicioso sabor y versatilidad en la cocina, así como la gran variedad de quesos que existen en el mercado, lo convierten en un alimento de gran consumo. Sin embargo, también es importante tener en cuenta los efectos que puede tener en nuestro organismo el consumo diario de queso.

propiedades del queso

El queso es una rica fuente de nutrientes, que incluyen proteínas, calcio, fósforo y vitamina B. Estos nutrientes son esenciales para mantener huesos y dientes fuertes, así como para respaldar el funcionamiento adecuado del sistema nervioso y la producción de energía en el cuerpo.



Reinventa este queso italiano con un relleno que sorprenderá a tus invitados

Dada la gran variedad de quesos que hay en el mercado, es muy difícil generalizar sobre los efectos de este producto en general, ya que estos variarán mucho según lo que comamos o lo que comamos, una pieza de queso fresco y desnatado cada día. queso madurado y tiene un sabor fuerte.

Una selección de quesos de supermercado para todos los gustos.

El primer caso es a priori mucho más recomendable que el segundo. Sin embargo, como cualquier otro alimento, comer demasiado queso puede tener consecuencias negativas para la salud.

Efectos en el organismo del consumo diario de queso

1. Aumento de peso: el queso puede tener muchas calorías y grasas, especialmente grasas saturadas. El consumo excesivo puede conducir al aumento de peso y posiblemente a la

obesidad, lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2.

2. Problemas digestivos: aunque el queso es una fuente de probióticos, que pueden beneficiar la salud intestinal, también puede causar problemas digestivos en algunas personas, particularmente en aquellas con intolerancia a la lactosa o síndrome del intestino irritable.
3. Retención de líquidos: el queso suele tener un alto contenido de sodio, lo que puede provocar retención de líquidos y un aumento de la presión arterial en personas sensibles al sodio.
4. Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares: el consumo excesivo de grasas saturadas, que se encuentran en muchos quesos, puede elevar los niveles de colesterol en la sangre, lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



No pierdas la oportunidad: Lidl ofrece el incomparable Tête de Moine, el mejor queso del mundo

La mejor forma de comer queso

Para disfrutar de los beneficios del queso sin poner en peligro nuestra salud, es importante consumirlo con moderación y preferir opciones más saludables como los quesos bajos en grasas y bajos en sodio. Además, es importante mantener una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.

queso feta. INFORMACIÓN

En este Día Internacional del Queso, celebremos la diversidad y el delicioso sabor del queso, pero también recordemos la importancia de consumirlo de manera responsable para mantenerse saludable y en forma.

Fecha de creación

marzo 2023