



8 MANERAS EL QUESO

Puede ayudar a tu cuerpo

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

15%



Calcio

Ayuda a formar y mantener huesos y dientes fuertes.

10%



Niacina

Utilizada en el metabolismo energético del cuerpo.

15%



Proteína

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

10%



Riboflavina

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

10%



Fósforo

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

10%



Selenio

Ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable, ayuda a regular el metabolismo y ayuda 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. Necesario para el desarrollo del cerebro durante el embarazo y la infancia; relacionado 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; relacionado con la función cognitiva en la infancia.

 = valor diario

10% o más
es una buena fuente

20% o más
es una excelente fuente

REFERENCIAS

- U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2016. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28. Nutrient Data Laboratory Home Page, <https://www.ars.usda.gov/nutrientdata>; low moisture, part skim mozzarella (#01029).
- The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

