

LLUVIA DE SABOR

PARA TENER EN CUENTA



Positivo

Precaución

El fósforo es bueno para el desarrollo de huesos y dientes

y la transformación de alimentos en energía.

Posee una importante cantidad de vitamina B2, **beneficiosa para el metabolismo energético**

y necesario para el de grasas.

El calcio es un mineral fundamental para la salud

de los huesos de las personas de todas las edades.

Los quesos duros son **una buena opción para quienes tienen intolerancia a la lactosa,**

ya que el proceso de elaboración reduce significativamente su presencia.

Contiene proteínas de buena calidad,

que son claves para el crecimiento normal del organismo y el desarrollo muscular en todas las etapas de la vida.

Su sabor fuerte y picante y su aroma intenso **realzan el sabor de cualquier plato.**

Se puede utilizar para relleno de canelones, salsas, sopas, gratinados, pizzas, etcétera.

Los quesos duros (aptos para rallar) **aportan mayor cantidad de calcio**

y fósforo que los quesos blandos.

Aporta una importante cantidad de grasas saturadas, por lo que se recomienda **no consumirlo en cantidades excesivas**

para que no se traduzca en una ingesta importante de calorías.

Aporta un valor elevado de sodio (sal), por lo que **se recomienda limitar el consumo en personas con hipertensión.**

La temperatura ideal para conservar ronda entre 1°C y 8°C.

Una vez abierto el envase, conserva intactas sus propiedades y sabor durante tres días.

La vitamina B2 que contiene el queso parmesano es vulnerable a los efectos de la luz.

La exposición al sol hace perder parte de su contenido.

Los quesos duros contienen aminas (histamina y tiramina), que son sustancias que, en personas predispuestas a la alergia, **pueden producir reacciones.**

Cómo elegirlo

Debe presentar cáscara dura, textura seca y granulosa. Debe guardarse con la corteza destapada pero, si la pasta ya fue cortada, es preferible cubrirla con papel film.

COMPARACIÓN NUTRICIONAL

Calcio
(cada 100 gramos, en miligramos).

Queso parmesano para rallar

1.178

Leche en polvo

909

Almendras

250

INGESTA RECOMENDADA:
Como condimento se puede consumir **1 cucharada sopera** de dos a tres veces por semana