

6 beneficios de comer queso

Escrito por Sol QuintanaRoo
Lunes, 23 de Julio de 2018 13:33



STAFF SOL QUINTANA ROO

Pese a su alto contenido en grasas saturadas y a las recomendaciones de algunos nutriólogos para eliminarlo de una dieta balanceada, el queso es uno de los alimentos lácteos que ofrece más beneficios a la salud.

Así, además de su delicioso sabor, al comerlo se podrá disfrutar de las bondades nutricionales que éste provee al cuerpo humano.

6 beneficios de comer queso

Escrito por Sol QuintanaRoo
Lunes, 23 de Julio de 2018 13:33

1. Mantiene un porcentaje bajo de grasa en la sangre



Científicos de la Universidad de Aarhus y la Universidad de Copenhague descubrieron que el queso proporciona un mayor nivel de ácidos grasos de cadena corta en el intestino, como resultado de la estimulación de bacterias intestinales beneficiosas.

Además de una mayor secreción de grasas, lo que provee de efectos positivos sobre el metabolismo del colesterol.

2. Contribuye a la prevención de la obesidad

6 beneficios de comer queso

Escrito por Sol QuintanaRoo

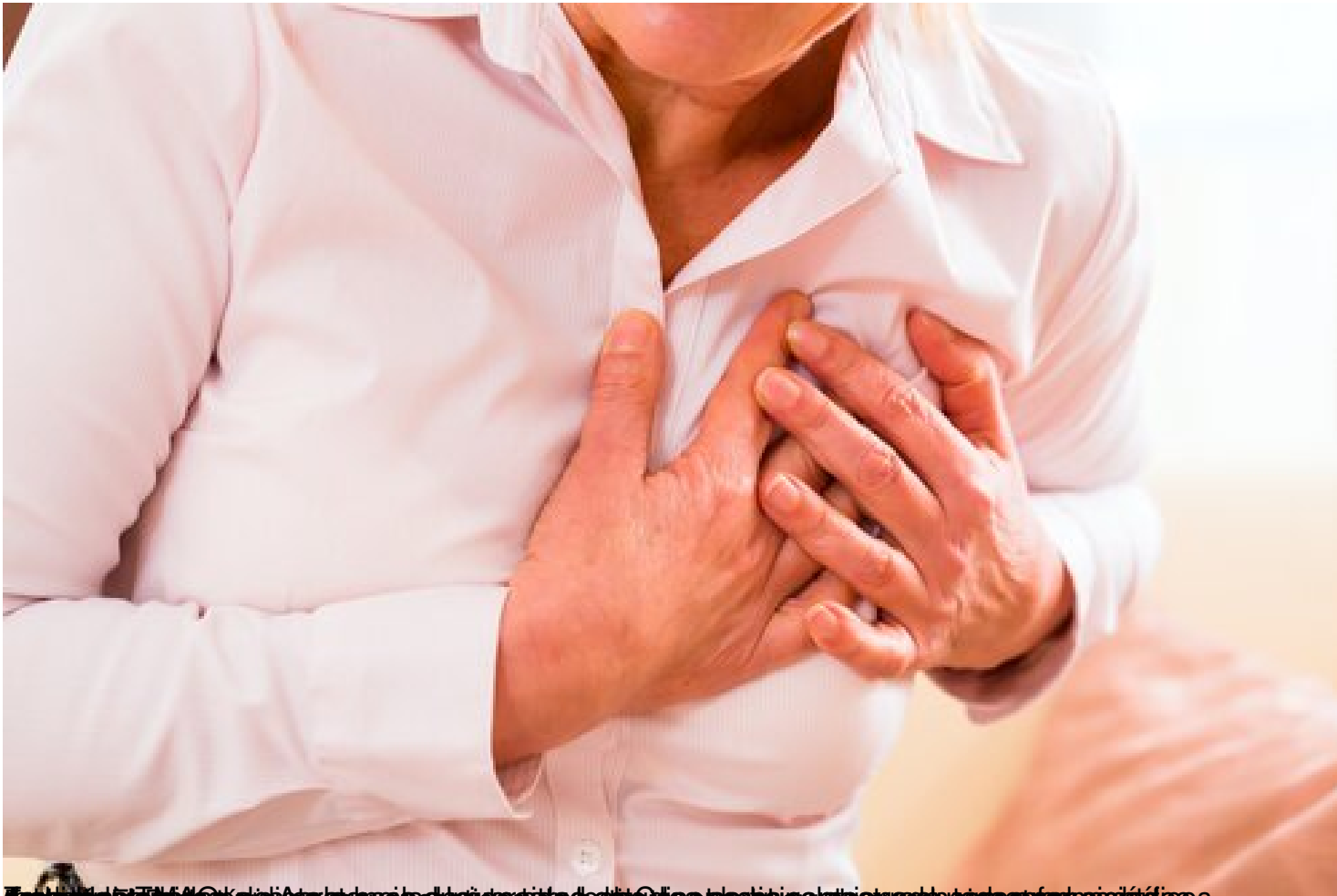
Lunes, 23 de Julio de 2018 13:33



6 beneficios de comer queso

Escrito por Sol QuintanaRoo

Lunes, 23 de Julio de 2018 13:33



Publicado en [Quintana Roo](#) en [Así que siempre que necesites saber más sobre queso, simplemente haz clic en el enlace](#)