



Todo el tiempo, escuchamos un sin fin de afirmaciones sobre la comida. Algunas están basadas en esta

Así pues, el queso, es uno de esos alimentos que ha ganado mala reputación en los últimos tiempos y e

Mito #1: El queso tiene mucha grasa

Sí, el queso tiene grasa, pero quizá no tanta como crees. Además, en el mercado existen muchas opción

Mito #2: Debes eliminar todo el queso de tu dieta

A menos de que te hayan diagnosticado un problema de salud específico, no es necesario que elimines

Un estudio de la Universidad de Tecnología New Curtin, en Australia, mostró que una dieta alta en lácteos

Los beneficios para los participantes del estudio que consumieron más lácteos –queso, yogurt y leche b

Mito #3: Todos los quesos se hacen con renina animal

Para hacer algunos quesos, es necesario agregar una sustancia llamada cuajo, que principalmente con

Mito #4: Si eres intolerante a la lactosa, aléjate del queso

Depende. La leche prácticamente desaparece en el proceso de hacerse el queso. Sin embargo, puedes

Lo recomendable es que consultes a tu médico para que éste te indique el tipo de quesos que puedes c