

QUESOS ARTESANALES

Patrimonio gastronómico en México y los beneficios de su consumo

“ Son productos que se elaboran a partir de leche entera cruda, hechos a mano con técnicas y conocimientos de maestros y maestras queseras. La producción y consumo es principalmente de manera local ”

**México cuenta con
+40 tipos de quesos**



Quesillo
(Oaxaca)



Cocido y Fresco
(Sonora)



Poro
(Tabasco)



Crema y Bola de Ocosingo
(Chiapas)



Adobera y Sierra
(Jalisco)



de Cincho
(Morelos)



Morral
(Hidalgo)



Rueda y Trenzado
(Veracruz)



Guaje
(San Luis Potosí)



Tetilla
(Nayarit)



Cotija
(Jalisco)

Este alimento se destaca por su aporte nutricional: **rico en proteínas, vitaminas (B2, B6, B12, A, D, E), minerales, ácidos grasos y aminoácidos**

Evidencia científica

ha demostrado que contienen compuestos con posibles efectos benéficos para la salud



Fortalece el sistema nervioso

Disminuye la Presión arterial



Ayudan a una mejor digestión

Disminuye el colesterol en sangre



Fortalece el sistema inmune

Fortalece los huesos



Colaboración de Lourdes Santiago-López, investigadora de Estancias Posdoctorales por México (Conahcyt) y Adrián Hernández-Mendoza, Belinda Vallejo-Córdova y Aarón F. González-Córdova, investigadores(aes) del Laboratorio de Productos Lácteos del CIAD. Red Quesarte Iberoamérica - Proyecto 122RT0126.

QuesArte
RED PARA EL FOMENTO DE LA CALIDAD E INICIATIVA DE SUSTENTABILIDAD ARTESANAL EN IBEROAMÉRICA

CYTED
CIENCIA Y TECNOLOGÍA PARA EL DESARROLLO



**GOBIERNO DE
MÉXICO**



CONAHCYT
CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS



**Centro de Investigación
en Alimentación y Desarrollo**