

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-Córdoba 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 Y DIVERSIDAD
EN QUESERÍAS ARTESANALES EN IBEROAMÉRICA

CYTED
CIENTÍFICO Y TECNOLÓGICO PARA EL DESARROLLO
PROGRAMA IBEROAMERICANO



**GOBIERNO DE
MÉXICO**



CONAHCYT
CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS



**Centro de Investigación
en Alimentación y Desarrollo**