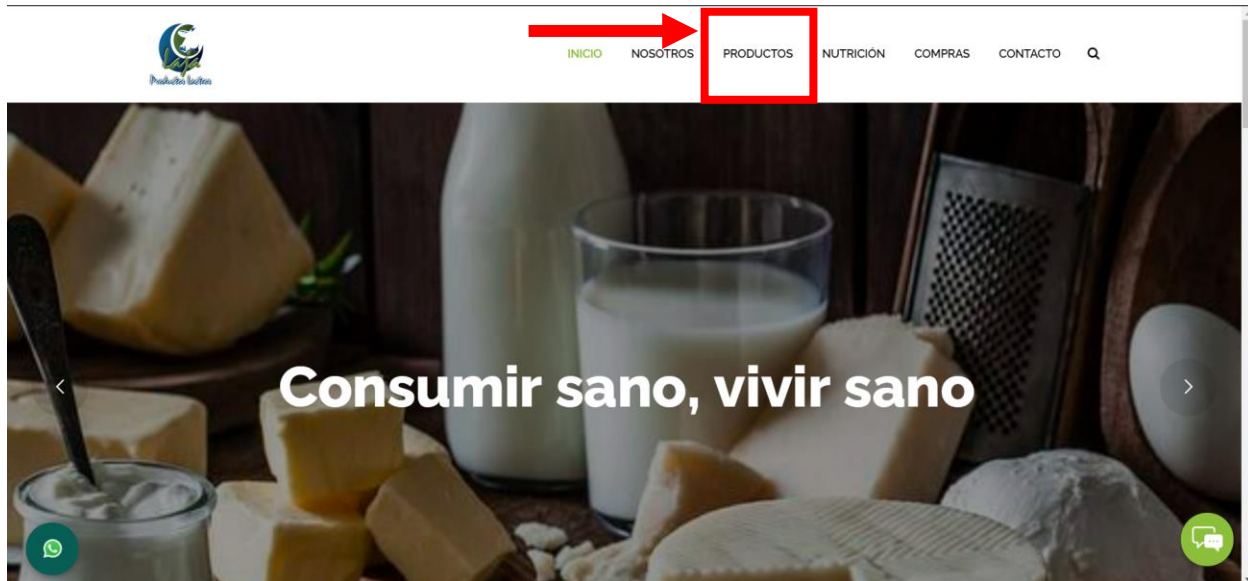


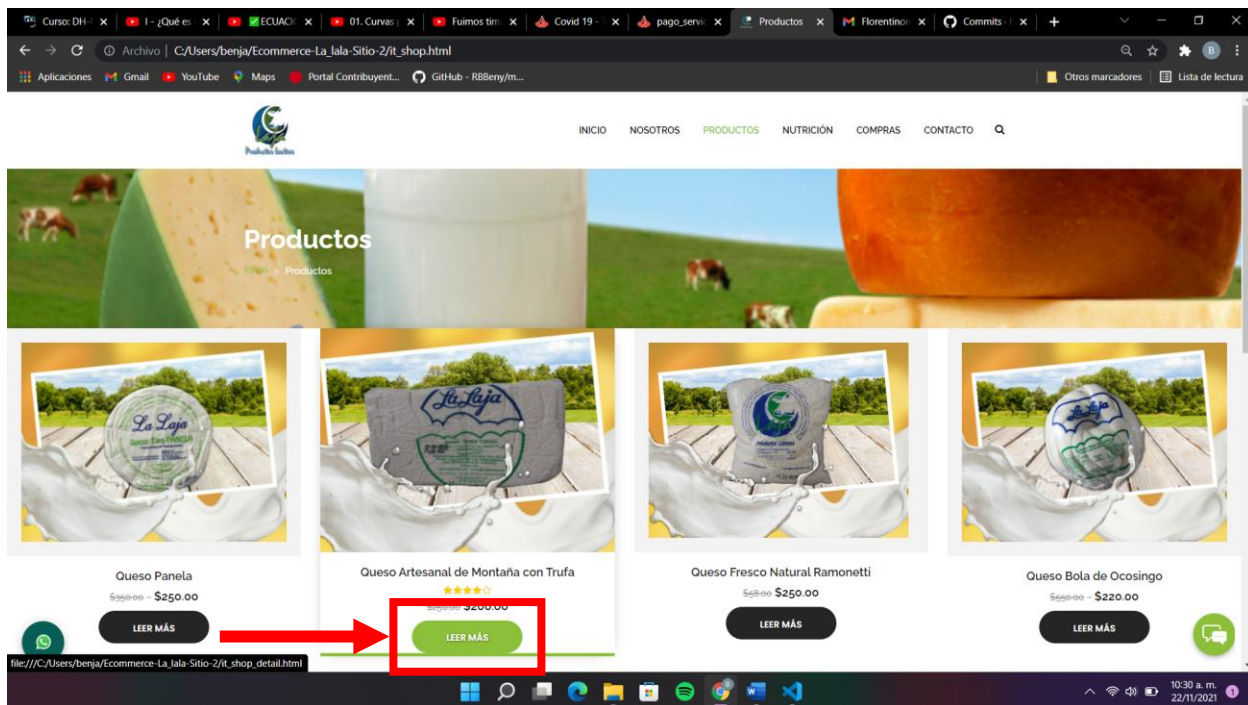


Manual de uso, para conocer un producto(queso)

En la pantalla de inicio de la página, seleccionamos la pestaña de productos en la barra de navegación



Esto nos enviara a la pagina con todos los productos lácteos de la Laja, en la cual si damos click en el botón de leer mas nos mostrara la información correspondiente al queso seleccionado.





Lo cual nos mostrara la información completa del queso que previamente seleccionamos, dentro de la cual se encuentra el precio, descripción, agregar al carrito, las reseñas u opiniones, además de un apartado de tabla nutricional la cual nos mostrara información relevante.

Queso Artesanal de Montaña con Trufa 500g

Precio (arrow pointing to \$200.00)

Ver tabla nutricional (arrow pointing to the button)

Añadir a Carrito (arrow pointing to the 'AGREGAR AL CARRITO' button)

Reseñas (arrow pointing to the 'Reseñas' tab)

Queso de montaña con trufa elaborado con leche de vacas y cabras. Este ganado pascaba en libertad y su alimento está libre de agroquímicos, hormonas y antibióticos, por lo que producen queso de inigualable sabor. Como resultado se obtiene un queso delicioso que puede servirse como aperitivo y combinarlo con vino blanco. 2 in stock

AGREGAR AL CARRITO

Ver tabla nutricional

Share f t G+ @ in

Reseñas

Queso de montaña con trufa elaborado con leche de vacas y cabras. Este ganado pascaba en libertad y su alimento está libre de agroquímicos, hormonas y antibióticos, por lo que producen queso de inigualable sabor. Como resultado se obtiene un queso delicioso que puede servirse como aperitivo y combinarlo con vino blanco.

Para ver los apartados de la tabla nutricional vemos los apartados siguientes y damos click en el que sea de tu interés:

El queso, su aporte nutricional

De acuerdo con la FAO/OMS: "el queso es el producto fresco o madurado obtenido por la coagulación y separación de la leche, nata, leche parcialmente desnatada, mazada o por una mezcla de estos productos".

El origen de su uso no es conocido de forma exacta aunque se estima que gira alrededor del año 8.000 a.C. Datos arqueológicos demuestran que su elaboración en el antiguo Egipto data del año 2.300 a.C.

Europa introdujo las habilidades para su elaboración y producción convirtiéndolo en un producto de consumo popular. Gracias al impulso de Europa, poco a poco el queso se ha dado a conocer en todo el mundo. Fue en Suiza (hoy con más de 450 tipos distintos de queso) en 1815, donde se abrió la primera fábrica para la producción industrial de queso

De acuerdo con las recomendaciones establecidas por la SENC para conseguir una dieta equilibrada, la frecuencia de consumo de lácteos y derivados y la distribución de las raciones diarias se exponen en este cuadro:

Raciones	Cantidad
2-4 raciones	200-250ml de leche
2-4 raciones	200-250g de yogur
2-4 raciones	40-60g de queso curado

La Laja

- > Tabla Nutricional
- > Beneficios del queso
- > La dieta mediterránea
- > El mundo de la nutrición

Estos son los apartados de tabla nutricional (arrow pointing to the list)



En el primer apartado de Tabla nutricional tendrá apartado como las raciones o aspectos nutricionales de los principales quesos

lácteos y derivados y la distribución de las raciones diarias se exponen en este cuadro:

Raciones	Cantidad
2-4 raciones	200-250ml de leche
2-4 raciones	200-250g de yogur
2-4 raciones	40-60g de queso curado
2-4 raciones	80-125g de queso fresco

Estos son el apartado de las raciones de los principales quesos

Aspectos nutricionales de los principales quesos

Tabla nutricional comparativa de diferentes quesos cada 100 gramos

Tipo	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasa total (g)	Grasa saturada (g)	Grasa monoinsaturada (g)	Grasa poliinsaturada (g)	Colesterol (mg)	Carbohidratos (g)
Queso Panela	78	13.3	1.4	0.9	0.4	0.7	5	3.3
Queso Artesanal de Montaña	35.5	21	29.5	18.5	8.6	0.9	88	0.7
Queso Fresco Natural	32.9	20	27.5	17.5	8	0.8	80	0.6

Son los apartados nutricionales de los quesos

Después tenemos apartado con los beneficios de los quesos

La importancia del Queso en la Infancia

Los componentes principales del queso son vitales para el crecimiento de los niño/as. Sin Calcio, Fósforo, Proteínas y Vitaminas A, D y B, el crecimiento no sería correcto. Debemos pensar que es en estas edades cuando el Calcio y Fósforo se fijan más a los huesos.

El proceso de endurecimiento del hueso, denominado osificación, se completa en torno a los 25 años de edad. El último hueso que se osifica es el esternón. Por esta razón es tan importante la ingesta de Calcio en la niñez y la adolescencia.

El Calcio también es esencial para la contracción muscular, la transmisión de los impulsos nerviosos y la coagulación de la sangre.

Hay que tener en cuenta que diariamente se elimina y renueva parte del Calcio que conforma nuestros huesos. Para la salud de los mismos, los especialistas aconsejan aumentar el consumo de productos lácteos y, además, realizar actividad física.

También en los dientes y en la prevención de la caries dental y del esmalte, es esencial el aporte de Calcio.

En el Embarazo

El queso, por su alto contenido en proteínas, calcio, fósforo y vitaminas, es muy recomendable durante el embarazo.

Sin embargo, cabe mencionar que durante el embarazo el cuerpo de la mujer atraviesa una etapa muy vulnerable, no solo porque debe cuidar de sí mismo al tiempo que da forma a un nuevo ser. Algunos científicos recomiendan prescindir de algunos tipos de queso durante el embarazo, sobre todo los elaborados con leche cruda, que pueden transmitir listeriosis.

En la Tercera edad

El aparato digestivo en estas edades es más delicado, por lo que los quesos frescos, cremosos y de pasta blanda son muy aconsejables.

El contenido en grasa no es óbice para que no se puedan tomar, ya que en todo caso afectaría a aquellas personas que tengan el metabolismo del colesterol alterado y estas son afortunadamente una minoría. De preferencia comer quesos frescos que tienen bajo contenido en grasa.

También es un alimento importante de cara a los dientes. El queso en general es un alimento muy masticable sobre todo, los



Después tenemos el apartado de la dieta mediterránea para tener consejos de ayuda en una dieta balanceada



Después tenemos información de ayuda en cuanto a nutrición, dando a conocer que nutrientes se ganan al consumir los quesos

PORCIONES DIARIAS

Hidratos de carbono o carbohidratos

Los **hidratos de carbono** o **carbohidratos**, junto a las grasas son la "gasolina" de nuestro organismo. Se almacenan en nuestros músculos y en nuestro hígado como glucógeno y se utilizan desde el momento que hacemos un esfuerzo por mínimo que sea. Hay dos tipos de hidratos de carbono:

- ☑ Simples: son los llamados azúcares rápidos porque hacen un efecto inmediato. Por ejemplo: los azúcares de la fruta, el azúcar puro...
- ☑ Complejos: son los llamados azúcares lentos. Por ejemplo: los cereales, el pan, las féculas...

Proteínas

Existen dos tipos de **proteínas**: animales y vegetales. Las proteínas completas son las de la carne, pescado, leche y huevos, porque contienen los ocho aminoácidos esenciales que el organismo no "fabrica" a partir de los alimentos y los tiene que "aportar" como sea. Los alimentos proteicos de origen vegetal son: pastas, arroz, sémola, maíz, pan... La leche, los derivados lácteos y los huevos son de los mejores alimentos por su adecuado balance de aminoácidos.

Grasas o lípidos

Las **vitaminas** son esenciales en el metabolismo y necesarias para el crecimiento y para el buen funcionamiento del cuerpo. Solo la vitamina D es producida por el organismo; el resto se obtiene a través de los alimentos... Todas las vitaminas tienen funciones muy específicas sobre el organismo y deben estar contenidas en la alimentación diaria para evitar deficiencias. Son esenciales ya que, aunque no aporten energía, sin ellas el organismo no podría aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por medio de la alimentación.

Aviso de privacidad © Achebranding