

Enfocando la Grasa: *Quesos*

Compare el contenido de grasa de los siguientes quesos. Tenga presente su presupuesto diario de grasa cuando seleccione el tipo y la cantidad de queso que va a comer.

Nota: Cada **porción es de 1 onza**, a menos que otra cantidad esté indicada. (Cuando compare quesos procesados, fíjese en el tamaño de la porción. Algunas rebanadas de queso pesan sólo $\frac{2}{3}$ a $\frac{3}{4}$ de onza.) Para los quesos más altos en grasa, los gramos de grasa aparecen en paréntesis.

