

COME Y ADELGAZA CON TU

**GUÍA DE ALIMENTOS**

**- TIPO A -**

**Advertencia:**

La información que se brinda en MetabolismoTV™ tiene un propósito puramente educacional. No pretendemos diagnosticar, curar o de alguna otra forma sustituir la ayuda profesional de su médico, nutricionista, dietista u otro profesional de la salud cualificado. Frank Suárez, quien logró vencer su propio problema de obesidad, es un especialista en obesidad y metabolismo por su propio mérito. Los datos que se ofrecen en el canal de YouTube® o eventos son el resultado de la investigación y de la experiencia acumulada con las más de 100,000 personas que han recibido servicios en los sistemas de adelgazar NaturalSlim® y RelaxSlim® que él fundó. Los descubrimientos sobre el metabolismo también se explican en el libro "best seller" *El Poder del Metabolismo*® y en el libro *Diabetes Sin Problemas*®. Usted siempre debe consultar con su médico antes de empezar a hacer cualquier cambio en su dieta muy en especial si está recibiendo tratamiento médico o utiliza medicamentos recetados.

**COME Y ADELGAZA CON TU GUÍA DE ALIMENTOS -TIPO A-**

© Copyright 2016, Todos los Derechos Reservados por Frank Suárez

**Metabolic Press**

262 Ave. Piñero, San Juan Puerto Rico 00918-4004

Prohibida la venta y reproducción.

Diseño e ilustración de portada: Jocelyn Ramos

Colaboradores: Tamara Rivera

Edición, corrección y revisión: Xiomara Acobes-Lozada

La marca MetabolismoTV™ y cualquier otra marca mencionada en cualquiera de los vídeos sobre productos o servicios explicados, son propiedad de Metabolic Technology Center, Inc. y de Frank Suárez.

## ▶ Contenido

▶ Mensaje de Frank Suárez .....	4
▶ Suscríbese a nuestro canal de YouTube .....	5
▶ Síguenos en Facebook .....	5
▶ ¿Qué son los Alimentos Tipo A? .....	6
▶ Guía de Alimentos -Tipo A-.....	7
▶ Combina tus alimentos con la Dieta 3x1® .....	14
▶ Lista de Episodios de MetabolismoTV™ recomendados sobre los temas de alimentación y sistema nervioso.....	15
▶ Información de Contacto.....	24

## ► Mensaje de Frank Suárez

Me encuentro muy contento por todos los logros del año 2016. Mi equipo de trabajo ha seleccionado los vídeos de MetabolismoTV™ que mejor explican el tema de la alimentación, tipo de sistema nervioso, alimentos que adelgazan y alimentos que engordan. Gracias a este proyecto, he tenido la oportunidad de ayudar a miles de personas con el CONOCIMIENTO CORRECTO. No existe mayor satisfacción que la de poder ayudar a otros. Diariamente recibimos cientos de mensajes de personas de alrededor del mundo que han podido ayudarse a sí mismos con *El Poder del Metabolismo*®, con *Diabetes Sin Problemas*® y con nuestros vídeos gratuitos de MetabolismoTV™. Hoy, le agradezco su confianza en mí y le brindo lo mejor de mí, el CONOCIMIENTO para lograr una vida saludable y espero que esta Guía de Alimentos -TIPO A-© sea de beneficio para ustedes.

**Frank Suárez,**  
Especialista en Obesidad y Metabolismo



► **Suscríbese a nuestro canal de YouTube**



En el siguiente link podrá suscribirse a nuestro canal de YouTube de MetabolismoTV™, de esta forma se mantendrá informado de los nuevos descubrimientos y eventos en VIVO con Frank Suárez.

Click ► [https://www.youtube.com/channel/UC\\_TEDbtz\\_YrgWf6BoBXRX-w?sub\\_confirmation=1](https://www.youtube.com/channel/UC_TEDbtz_YrgWf6BoBXRX-w?sub_confirmation=1)



► **Síguenos en Facebook**





En el siguiente link podrá seguirnos en nuestro FanPage de Facebook de MetabolismoTV™, de esta forma se mantendrá informado de los nuevos descubrimientos, eventos de Facebook Live con Frank Suárez, artículos, recetas y consejos sobre el metabolismo y la salud.

Click ► <https://www.facebook.com/MetabolismoTV/>



## ► ¿Qué son los Alimentos Tipo A?

Para efectos de simplificar, podemos dividir los alimentos en términos de cuánta *insulina* se produce cuando usted los consume. Los alimentos que producen una reacción de poca *insulina* en el cuerpo son alimentos que ADELGAZAN. Por el contrario, los alimentos que producen en el cuerpo una reacción de mucha *insulina* son alimentos que ENGORDAN. En principio, y para efectos de lo que deseamos lograr a modo de dieta para adelgazar, solamente hay dos tipos de alimentos:

CLASES DE ALIMENTOS	EJEMPLOS	EFEECTO EN EL CUERPO	TIPO
Alimentos que producen <b>POCA</b> reacción de <b>INSULINA</b> en el cuerpo		<b>ADELGAZAN</b>	<b>A</b>
Alimentos que producen <b>MUCHA</b> reacción de <b>INSULINA</b> en el cuerpo		<b>ENGORDAN</b>	<b>E</b>

Si nosotros seleccionamos, como parte de nuestra dieta, más alimentos de los que producen poca reacción de *insulina* en el cuerpo (TIPO A) y menos de los que producen mucha reacción de *insulina* en el cuerpo (TIPO E) empezaremos a adelgazar. Cualquier régimen que reduzca la producción de *insulina* le hará reducir la grasa del cuerpo<sup>1</sup>; o sea, adelgazar. Esperamos que esta Guía de Alimentos TIPO A le permita comer y adelgazar saludablemente.

<sup>1</sup> Pág. 181 del libro El Poder del Metabolismo<sup>©</sup> del Autor, Frank Suárez.

## ► Guía de Alimentos -Tipo A-



### AVES



CODORNIZ



POLLO



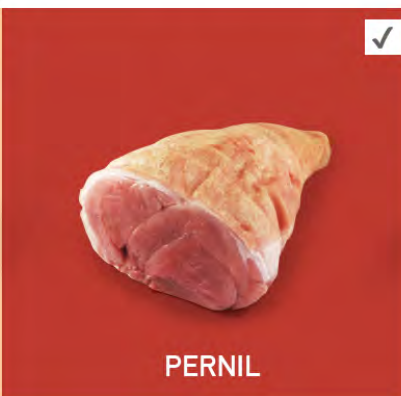
PAVO



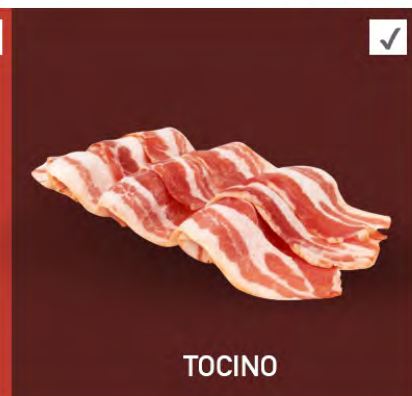
### CARNE DE CERDO (SISTEMA NERVIOSO PASIVO)



CHORIZO



PERNIL



TOCINO



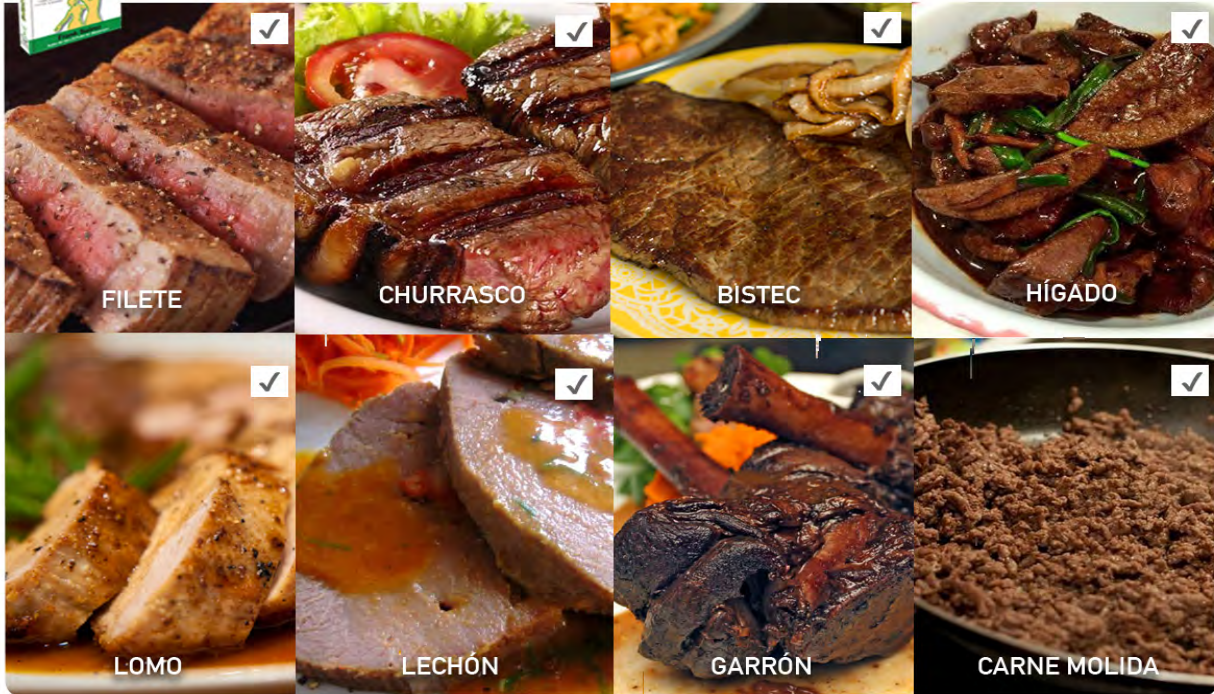
CHULETA



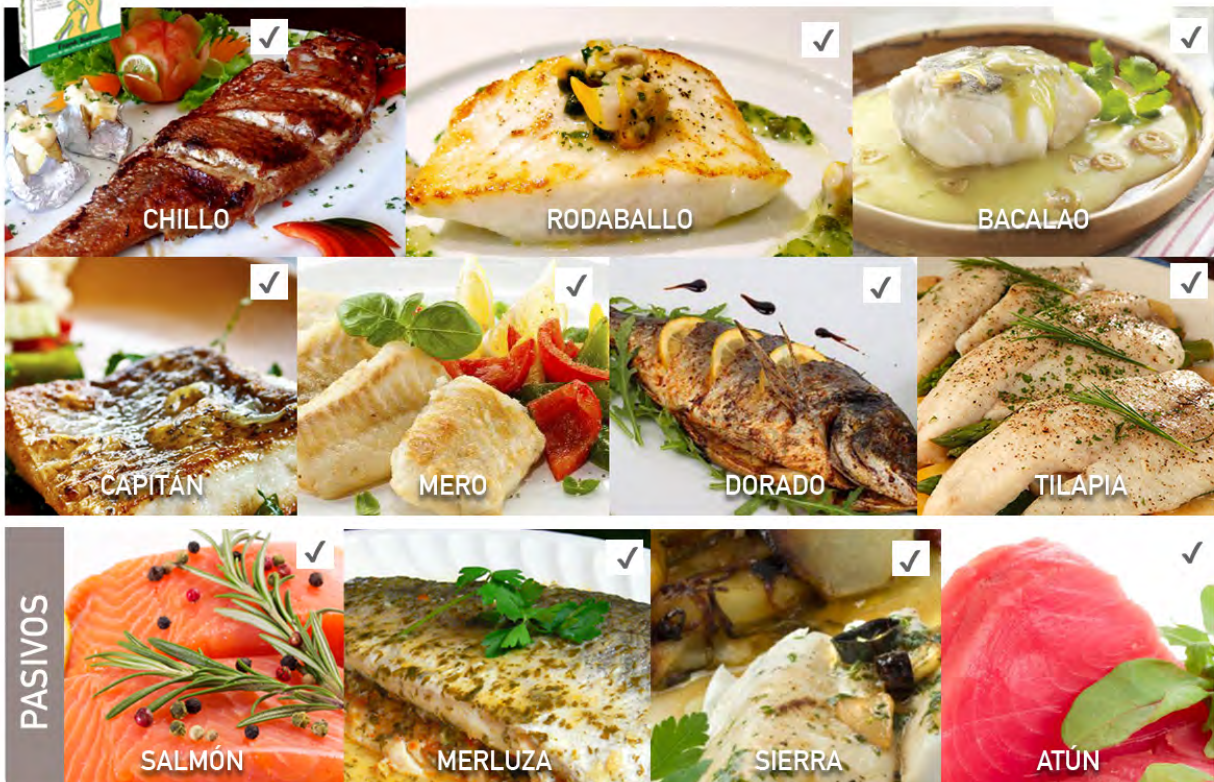
CARNE MOLIDA



## CARNE DE RES (SISTEMA NERVIOSO PASIVO)



## PESCADO





## MARISCOS (SISTEMA NERVIOSO PASIVO)



 <p>CARNE DE CANGREJO</p>	 <p>CAMARONES</p>	 <p>ALMEJAS</p>
 <p>PULPO</p>	 <p>CALAMARES</p>	 <p>LANGOSTA</p>
 <p>MEJILLONES</p>	 <p>OSTRAS</p>	 <p>OSTIONES</p>



## QUESOS








 <p>BRIE</p>	 <p>MANCHEGO</p>	 <p>MUENSTER</p>	 <p>SUIZO</p>	 <p>CHEDDAR</p>	 <p>EDAM</p>	 <p>STILTON</p>
 <p>PROVOLONE</p>	 <p>MONTERREY</p>	 <p>RICOTTA</p>	 <p>GOUDA</p>	 <p>CAMEMBERT</p>	 <p>PARMESANO</p>	 <p>CREAM CHEESE</p>
<p>EXCITADO</p>  <p>CREMA LIGHT</p>	 <p>RICOTTA LIGHT</p>	 <p>FETA</p>	 <p>MOZZARELLA</p>	 <p>QUESO BLANCO</p>	 <p>PROVOLONE</p>	



LACTEOS



SISTEMA NERVIOSO PASIVO	 ✓ LECHE DE COCO	 ✓ LECHE -HALF & HALF-	 ✓ CREMA DE LECHE
	 ✓ LECHE DE ALMENDRAS	 ✓ YOGURT GRIEGO	



GRASAS



 ✓ ACEITE DE AJONJOLI	 ✓ MANTEQUILLA	 ✓ ACEITE DE LINO	 ✓ ACEITE DE AGUACATE
 ✓ ACEITE DE ACEITUNAS	 ✓ ACEITE DE ALMENDRAS	 ✓ ACEITE DE COCO	 ✓ ACEITE DE GRAPSEED



## FRUTAS



FRESAS



MANZANAS



## SEMILLAS



NUECES DE MACADAMIA



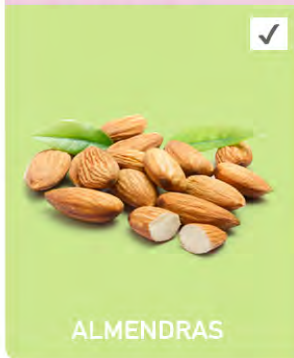
SEMILLAS DE CALABAZA



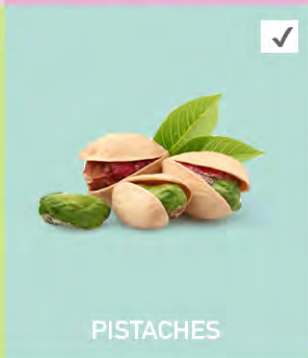
NUECES



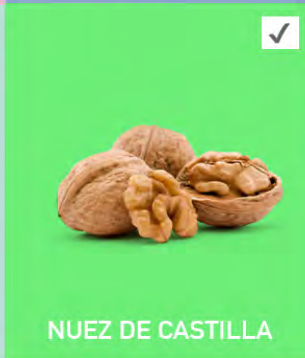
SEMILLAS DE GIRASOL



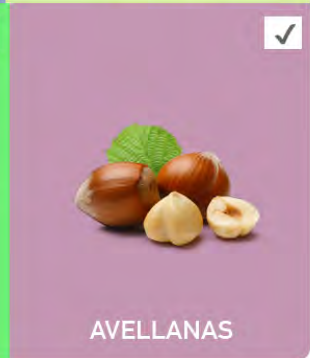
ALMENDRAS



PISTACHES



NUEZ DE CASTILLA



AVELLANAS



## VEGETALES



 COL ✓	 APIO ✓	 BROCOLI ✓	 ESPINACAS ✓	 KALE ✓	 LECHUGA ✓
 BERENJENA ✓	 PIMIENTO ✓	 ACEITUNAS ✓	 ZUCCHINI ✓	 HONGOS ✓	 ZANAHORIAS ✓
 CHAYOTE ✓	 ESPARRAGOS ✓	 COL DE BRUSELAS ✓	 AGUACATE ✓	 EJOTE ✓	 PEPINILLOS ✓



## CONDIMENTOS



 SAL ✓	 EXTRACTO DE VAINILLA ✓	 ALBAHACA ✓	 MOSTAZA ✓	 LAUREL ✓	 SALVIA ✓
 ROMERO ✓	 AJO ✓	 RECAO ✓	 CILANTRO ✓	 PIMIENTA ✓	 VINAGRE DE MANZANA ✓
 MENTA ✓	 TOMILLO ✓	 OREGANO ✓	 PAPRIKA ✓	 SALSA WORCESTERSHIRE ✓	

# ALIMENTOS RICOS EN MAGNESIO



## ALIMENTOS PARA ESTIMULAR EL CRECIMIENTO DE LA MASA MUSCULAR




► **Combina tus alimentos con la Dieta 3x1®**

### ADELGAZAN


- Carne de res
- Pollo
- Pavo
- Pescado
- Mariscos
- Quesos
- Huevos
- Vegetales
- Ensalada
- Almendras
- Nueces
- Jugo de vegetales

### ENGORDAN

- Pan
- Pasta
- Harina
- Arroz
- Plátano
- Papa
- Cereales
- Azúcar
- Dulces
- Chocolates
- Jugo de fruta
- Leche
- Frijoles
- Tortillas
- Refresco



**DIETA 3X1**  
EL PODER DEL METABOLISMO



**COMBINA TU PLATO A TU MANERA CON LA DIETA 3X1®**



75%

25%



► **Lista de Episodios de MetabolismoTV™ recomendados sobre los temas de alimentación y sistema nervioso.**

Esta lista es una ayuda esencial para entender el metabolismo, la alimentación y sobre alimentos o productos que nos ayudan en el proceso de adelgazar vs. otros que nos perjudican.



Episodio	Tema	Link en Canal de YouTube
2	¿Qué es el metabolismo? Definición.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jfE-LMoHfRg">https://www.youtube.com/watch?v=jfE-LMoHfRg</a>
3	Metabolismo lento, lentísimo y para'ó: ¿cómo acelerar el metabolismo para bajar de peso más rápido?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=lbX2UV1o7Q0">https://www.youtube.com/watch?v=lbX2UV1o7Q0</a>
4	¿Los refrescos de dieta engordan?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VKwJF847Dtc">https://www.youtube.com/watch?v=VKwJF847Dtc</a>
5	¡Los cerdos son vegetarianos, pero gordos!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1PwyZgi6W2U">https://www.youtube.com/watch?v=1PwyZgi6W2U</a>
6	Agua por un tubo y siete llaves	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JxWDD_8bHo8">https://www.youtube.com/watch?v=JxWDD_8bHo8</a>
7	¡Agua, agua y más agua! ¿Cuánta agua es suficiente?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cdkMz91dzMM">https://www.youtube.com/watch?v=cdkMz91dzMM</a>
8	Los flacos son pesados... ¿bajar de peso o adelgazar?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OBt02OYzYWQ">https://www.youtube.com/watch?v=OBt02OYzYWQ</a>
14	Tipos de agua	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0Ah151NyWuE">https://www.youtube.com/watch?v=0Ah151NyWuE</a>
15	Mantequilla vs. Margarina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qG-dKoXqJD4">https://www.youtube.com/watch?v=qG-dKoXqJD4</a>
19	¿Es malo comer huevos todos los días?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=InFEUPEQeVk">https://www.youtube.com/watch?v=InFEUPEQeVk</a>
23	¿Hace daño el arroz?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BSZqept5BYy">https://www.youtube.com/watch?v=BSZqept5BYy</a>
28	Leche baja en grasa y sin lactosa	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KqO8PppVDhc">https://www.youtube.com/watch?v=KqO8PppVDhc</a>
29	Endulzadores artificiales	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zVwAJ8BAswE">https://www.youtube.com/watch?v=zVwAJ8BAswE</a>
30	Opciones además del agua	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vsq6Jyipvpg">https://www.youtube.com/watch?v=vsq6Jyipvpg</a>
33	¿Cómo es que engordamos?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=uQD55PZXlz8">https://www.youtube.com/watch?v=uQD55PZXlz8</a>
34	Alimentos que te engordan y alimentos que adelgazan (Tipo A y Tipo E)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LwhW5yyXSkw">https://www.youtube.com/watch?v=LwhW5yyXSkw</a>
35	La Dieta 2x1® y la Dieta 3x1®	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VVlcpI8AdQY">https://www.youtube.com/watch?v=VVlcpI8AdQY</a>
36	¡Pasar hambre y contar calorías no funciona!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TJBI1F7N8Lk">https://www.youtube.com/watch?v=TJBI1F7N8Lk</a>
37	El alcohol no te deja bajar de peso	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hkBW2HWpVsU">https://www.youtube.com/watch?v=hkBW2HWpVsU</a>
40	¿Cómo romper la adicción a los carbohidratos?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=elzG5zqUPXI">https://www.youtube.com/watch?v=elzG5zqUPXI</a>
41	La culpa no es de la grasa	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GtVhNaMb7S0">https://www.youtube.com/watch?v=GtVhNaMb7S0</a>
42	40 años contando calorías y estamos más gordos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wDaDWFzH4Ik">https://www.youtube.com/watch?v=wDaDWFzH4Ik</a>
43	Comedores de pan y problemas con la tiroides	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qpilsHlv_aE">https://www.youtube.com/watch?v=qpilsHlv_aE</a>
44	Aceites sin colesterol y buenos para el corazón	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xm4XAnszO-c">https://www.youtube.com/watch?v=Xm4XAnszO-c</a>
45	Bajo en calorías, dulces y dañinos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=knuxMeUM7aQ">https://www.youtube.com/watch?v=knuxMeUM7aQ</a>
46	¡El pan nuestro de cada día!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7c_HUdQN2iQ">https://www.youtube.com/watch?v=7c_HUdQN2iQ</a>
49	Leyendo etiquetas engañosas	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WrtF8WJT_tQ">https://www.youtube.com/watch?v=WrtF8WJT_tQ</a>
57	¿Qué meriendas para matar el hambre?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Rbb3_3vq1TU">https://www.youtube.com/watch?v=Rbb3_3vq1TU</a>
58	¿Qué cereales debo comer?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Etu2YcHuUUs">https://www.youtube.com/watch?v=Etu2YcHuUUs</a>
61	Productos "fat free"	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ruHs2Z7wnyk">https://www.youtube.com/watch?v=ruHs2Z7wnyk</a>

Episodio	Tema	Link en Canal de YouTube
71	El sirope de maíz (HFCS) y cómo engorda	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Cry3WfKxM_E">https://www.youtube.com/watch?v=Cry3WfKxM_E</a>
81	Alimentos que le hacen daño a la tiroides	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=uzkpTWXa08w">https://www.youtube.com/watch?v=uzkpTWXa08w</a>
82	Las frutas en mi dieta	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nf1rSD13dba">https://www.youtube.com/watch?v=nf1rSD13dba</a>
83	Pirámide nutricional sustituida por mi plato	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GR4cDJFnk14">https://www.youtube.com/watch?v=GR4cDJFnk14</a>
89	Agua, pura agua	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QhOhnYDGD0Y">https://www.youtube.com/watch?v=QhOhnYDGD0Y</a>
98	El agua te salva	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4_azt69OKuY">https://www.youtube.com/watch?v=4_azt69OKuY</a>
99	Rompiendo el vicio	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8jazl6-RXFc">https://www.youtube.com/watch?v=8jazl6-RXFc</a>
109	¿Cómo saber si eres excitado o pasivo?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xQWvg59kgPY">https://www.youtube.com/watch?v=xQWvg59kgPY</a>
110	La comida es un combustible	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=r5gqxRL5kFg">https://www.youtube.com/watch?v=r5gqxRL5kFg</a>
118	Chocolates, maní, almendras y herpes	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=khVZ9DnSQLw">https://www.youtube.com/watch?v=khVZ9DnSQLw</a>
122	Dieta vegetariana y exceso de candida	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QL4N9B8XOVOQ">https://www.youtube.com/watch?v=QL4N9B8XOVOQ</a>
123	Dietas extremas	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=shBUgSVGZil">https://www.youtube.com/watch?v=shBUgSVGZil</a>
124	Carbohidratos que quitan el dolor, pero son adictivos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bTXPuR2JLo">https://www.youtube.com/watch?v=bTXPuR2JLo</a>
132	No existe la dieta balanceada	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=uW2CEJvZwu8">https://www.youtube.com/watch?v=uW2CEJvZwu8</a>
133	Barriga por la falta de proteína	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cpja9BRhx_U">https://www.youtube.com/watch?v=cpja9BRhx_U</a>
139	Alimentos, comportamiento y emociones	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zMPjmAktYII">https://www.youtube.com/watch?v=zMPjmAktYII</a>
141	Los carbohidratos y la inflamación	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oGjr9bN1Xlw">https://www.youtube.com/watch?v=oGjr9bN1Xlw</a>
143	El huevo es inocente	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qo2t_9g2rXU">https://www.youtube.com/watch?v=Qo2t_9g2rXU</a>
147	Agua alcalina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mxbUAFZD0Q">https://www.youtube.com/watch?v=mxbUAFZD0Q</a>
148	Observar cambios en el cuerpo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=orPf_dM8uIk">https://www.youtube.com/watch?v=orPf_dM8uIk</a>
163	Truco #1 para saber tu tipo de metabolismo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CqYSqOBa8nY">https://www.youtube.com/watch?v=CqYSqOBa8nY</a>
164	Truco #2 para saber tu tipo de metabolismo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bSJAIFMSSV4">https://www.youtube.com/watch?v=bSJAIFMSSV4</a>
165	Truco #3 para saber tu tipo de metabolismo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UOWRlGx5EE8">https://www.youtube.com/watch?v=UOWRlGx5EE8</a>
166	Truco #4 para saber tu tipo de metabolismo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dHPySX7vz58">https://www.youtube.com/watch?v=dHPySX7vz58</a>
167	Truco #5 para saber tu tipo de metabolismo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2gR_jKdA4Dg">https://www.youtube.com/watch?v=2gR_jKdA4Dg</a>
168	Truco #6 para saber tu tipo de metabolismo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LN9r3XBeHaU">https://www.youtube.com/watch?v=LN9r3XBeHaU</a>
169	Truco #7 para saber tu tipo de metabolismo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=H1bSYx1huf0">https://www.youtube.com/watch?v=H1bSYx1huf0</a>
170	Truco #8 para saber tu tipo de metabolismo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WzRehW3Mr54">https://www.youtube.com/watch?v=WzRehW3Mr54</a>
171	Truco #9 para saber tu tipo de metabolismo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QFsFhhMR5WI">https://www.youtube.com/watch?v=QFsFhhMR5WI</a>

Episodio	Tema	Link en Canal de YouTube
172	Truco #10 para saber tu tipo de metabolismo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=leq23S_Q8oU">https://www.youtube.com/watch?v=leq23S_Q8oU</a>
184	Azúcar escondida	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=htlufoxL9II">https://www.youtube.com/watch?v=htlufoxL9II</a>
199	Características dominantes de los excitados	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GPzRYYGigUU">https://www.youtube.com/watch?v=GPzRYYGigUU</a>
201	El café engorda	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TFt4NcABTJK">https://www.youtube.com/watch?v=TFt4NcABTJK</a>
203	Metabolismo combinado	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=R-YI8bVrJbw">https://www.youtube.com/watch?v=R-YI8bVrJbw</a>
204	Confusión entre pasivo y excitado	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3I5jYZFmGcE">https://www.youtube.com/watch?v=3I5jYZFmGcE</a>
221	Diferencia entre consumir vegetales y tomarlos en jugos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3AtwpZ415Yc">https://www.youtube.com/watch?v=3AtwpZ415Yc</a>
222	Haciendo trampa en forma inteligente	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9B6MVoEwJLU">https://www.youtube.com/watch?v=9B6MVoEwJLU</a>
223	Pana, árbol del pan, panapén	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-nVfypxg3II">https://www.youtube.com/watch?v=-nVfypxg3II</a>
226	¿Qué pan puedo comer?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qCOQObmkXgY">https://www.youtube.com/watch?v=qCOQObmkXgY</a>
233	El peligro de la dieta incorrecta	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WA3znbR2uMU">https://www.youtube.com/watch?v=WA3znbR2uMU</a>
234	¿Tomar café o no tomar café?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TLGJuD6Kjho">https://www.youtube.com/watch?v=TLGJuD6Kjho</a>
235	¿Qué soy, pasivo o excitado?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FgSHLDSLqE">https://www.youtube.com/watch?v=FgSHLDSLqE</a>
255	Vamos para las cavernas: la dieta paleolítica	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=p5aGj8Nu15Q">https://www.youtube.com/watch?v=p5aGj8Nu15Q</a>
257	Rompiendo el vicio y la secuencia exitosa	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=uEgPV9imWX8">https://www.youtube.com/watch?v=uEgPV9imWX8</a>
258	Y éste refresco ¿engorda?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PobX0zcVb24">https://www.youtube.com/watch?v=PobX0zcVb24</a>
259	La avena y la grasa abdominal	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=N9IliRfiPZw">https://www.youtube.com/watch?v=N9IliRfiPZw</a>
260	4 galletitas y nada más	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=k8NSGo1_PeY">https://www.youtube.com/watch?v=k8NSGo1_PeY</a>
263	Aceite de aguacate y otros aceites	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LzwhujTIDL4">https://www.youtube.com/watch?v=LzwhujTIDL4</a>
268	Tacos y burritos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rkUtlgepYK8">https://www.youtube.com/watch?v=rkUtlgepYK8</a>
272	Y ¿qué puedo desayunar?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GBJdS3O39yc">https://www.youtube.com/watch?v=GBJdS3O39yc</a>
274	Los embutidos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8laa9gBbJlc">https://www.youtube.com/watch?v=8laa9gBbJlc</a>
275	El aguacate (avocado)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QBRAqfMUi0Q">https://www.youtube.com/watch?v=QBRAqfMUi0Q</a>
276	Trigo o maíz	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AirNSpdnwc0">https://www.youtube.com/watch?v=AirNSpdnwc0</a>
277	¿Qué hacemos con la leche?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VXel1PDSw6k">https://www.youtube.com/watch?v=VXel1PDSw6k</a>
280	Papa y zanahoria	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=W4TlgRosn8k">https://www.youtube.com/watch?v=W4TlgRosn8k</a>
283	¿Qué es el xilitol?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rpHIXGp_XGo">https://www.youtube.com/watch?v=rpHIXGp_XGo</a>
286	¿El atún en agua o en aceite?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cZ0_uKUMhMA">https://www.youtube.com/watch?v=cZ0_uKUMhMA</a>
288	Aceite de coco dañino o beneficioso	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RU1Hp-rh7fE">https://www.youtube.com/watch?v=RU1Hp-rh7fE</a>
290	¿Y los chinos comen tanto arroz y no engordan?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=H09Mfn_VZto">https://www.youtube.com/watch?v=H09Mfn_VZto</a>
294	¿Y qué hago, elimino los carbohidratos refinados?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CAIBQzdfLWM">https://www.youtube.com/watch?v=CAIBQzdfLWM</a>
295	Cacahuete o maní, ¡qué ricos son!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wjWEilBwoRo">https://www.youtube.com/watch?v=wjWEilBwoRo</a>
298	Yo estoy en desacuerdo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=grxMVbDjpr4">https://www.youtube.com/watch?v=grxMVbDjpr4</a>
299	No me toquen el arroz	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=R7u1JL7uaoU">https://www.youtube.com/watch?v=R7u1JL7uaoU</a>

Episodio	Tema	Link en Canal de YouTube
312	El queso es bueno hasta para los ratones	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rTnbAMn_wGA">https://www.youtube.com/watch?v=rTnbAMn_wGA</a>
320	¡Hello Frank! ¿Las frutas son A o E?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=v42ZhmGeWk">https://www.youtube.com/watch?v=v42ZhmGeWk</a>
323	¿Integral o regular?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8R3jlsvjY28">https://www.youtube.com/watch?v=8R3jlsvjY28</a>
328	La proteína whey y la lactosa	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aXft5CveDvl">https://www.youtube.com/watch?v=aXft5CveDvl</a>
331	Ché, yo quiero un mate	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fp700YHNblc">https://www.youtube.com/watch?v=fp700YHNblc</a>
338	Las leguminosas	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZQVlf9QJXmY">https://www.youtube.com/watch?v=ZQVlf9QJXmY</a>
347	¿Proteína vegetal o proteína animal?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SodEKWXK1hM">https://www.youtube.com/watch?v=SodEKWXK1hM</a>
355	Papa, papa o papa	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UT6e2CveIL8">https://www.youtube.com/watch?v=UT6e2CveIL8</a>
356	Sal, metabolismo y obesidad	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gWkWgyWgMMM">https://www.youtube.com/watch?v=gWkWgyWgMMM</a>
357	Sal, algas y yodo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pfj_tAaA9B8">https://www.youtube.com/watch?v=pfj_tAaA9B8</a>
363	Soy pasivo, ¿carne blanca o roja?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=s3ODTK7uzyc">https://www.youtube.com/watch?v=s3ODTK7uzyc</a>
364	No logro subir de peso	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gkt7jMWzyRA">https://www.youtube.com/watch?v=Gkt7jMWzyRA</a>
365	Dieta para un atleta	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7C1xbcyoiD8">https://www.youtube.com/watch?v=7C1xbcyoiD8</a>
368	Proteínas en los granos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IRPVCNox1t0">https://www.youtube.com/watch?v=IRPVCNox1t0</a>
382	Azúcar de coco	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=tjVMfHy9Egk">https://www.youtube.com/watch?v=tjVMfHy9Egk</a>
383	Comí hace un rato y tengo hambre	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9ix_nT8h2HY">https://www.youtube.com/watch?v=9ix_nT8h2HY</a>
406	Explorando las cualidades del aceite de coco	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=binXDrMqdgw">https://www.youtube.com/watch?v=binXDrMqdgw</a>
407	Explorando las cualidades del aceite de coco, parte II	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QilVm_yDsAc">https://www.youtube.com/watch?v=QilVm_yDsAc</a>
408	No puedo aumentar de peso	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=tXOWZ8PI2mM">https://www.youtube.com/watch?v=tXOWZ8PI2mM</a>
409	¿Cuánta agua?, voy mucho al baño	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=t7RDz47bwCl">https://www.youtube.com/watch?v=t7RDz47bwCl</a>
417	El alcohol engorda	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VCJWY6vncnY">https://www.youtube.com/watch?v=VCJWY6vncnY</a>
422	El agua de coco	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hZG458wCif0">https://www.youtube.com/watch?v=hZG458wCif0</a>
423	Tengo hambre, ¿qué hago?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=l7FwGo79Cz0">https://www.youtube.com/watch?v=l7FwGo79Cz0</a>
428	¿Se podrá ayudar a un vegetariano?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=llvVGhRkC4M">https://www.youtube.com/watch?v=llvVGhRkC4M</a>
432	Leche que no es leche	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DGMLZGR0jUY">https://www.youtube.com/watch?v=DGMLZGR0jUY</a>
435	La dieta cetogénica	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=imwoAht9TiA">https://www.youtube.com/watch?v=imwoAht9TiA</a>
437	Alimentos que causan exceso de estrógeno	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fJonQKJZ1IA">https://www.youtube.com/watch?v=fJonQKJZ1IA</a>
438	¿Seré pasivo, excitado o ambos?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KjXAJH2NOQ">https://www.youtube.com/watch?v=KjXAJH2NOQ</a>
446	Leche de alpiste, quínoa y otras leches	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2vTZ5dwe08w">https://www.youtube.com/watch?v=2vTZ5dwe08w</a>
454	Las frutas y el metabolismo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nHQJvOAsnYo">https://www.youtube.com/watch?v=nHQJvOAsnYo</a>
460	Nada está prohibido	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eUI7YaLofD4">https://www.youtube.com/watch?v=eUI7YaLofD4</a>
461	Etiquetas sin engaño	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0qur7fHlzOQ">https://www.youtube.com/watch?v=0qur7fHlzOQ</a>
462	¿Queso cremoso o descremado?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7WbyiIJUPU0">https://www.youtube.com/watch?v=7WbyiIJUPU0</a>
463	Mayonesa, margarina y las grasas	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZcGWVvWv5SA">https://www.youtube.com/watch?v=ZcGWVvWv5SA</a>
464	La proteína de aislado de soya	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QHij3pLlilo">https://www.youtube.com/watch?v=QHij3pLlilo</a>
468	Soy excitado y no soporto los vegetales	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sWMWEFs0HjA">https://www.youtube.com/watch?v=sWMWEFs0HjA</a>
473	¿Puedo cambiar de pasivo a excitado o de excitado a pasivo?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AZ6ad3jD7mk">https://www.youtube.com/watch?v=AZ6ad3jD7mk</a>

Episodio	Tema	Link en Canal de YouTube
485	Algo doloroso sobre el maíz	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=trMpsz59vg4">https://www.youtube.com/watch?v=trMpsz59vg4</a>
489	Desayuno correcto y las frutas parte 1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=M2jfke6s3-E">https://www.youtube.com/watch?v=M2jfke6s3-E</a>
490	Desayuno correcto y las frutas parte 2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=U6pNGabeSe8">https://www.youtube.com/watch?v=U6pNGabeSe8</a>
491	¿Cuánta energía da el agua?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3kZdrnrpEUU">https://www.youtube.com/watch?v=3kZdrnrpEUU</a>
492	¿Cuánta energía da el agua?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xwX3zMHZsfU">https://www.youtube.com/watch?v=xwX3zMHZsfU</a>
498	Grasas que ayudan y grasas que matan	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EGBb0d5pV-A">https://www.youtube.com/watch?v=EGBb0d5pV-A</a>
499	Grasas que ayudan y grasas que matan parte 2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LPSRc8BvnoU">https://www.youtube.com/watch?v=LPSRc8BvnoU</a>
504	¿Tortilla o pan?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=c_bORCPCw8s">https://www.youtube.com/watch?v=c_bORCPCw8s</a>
506	¿Café descafeinado o con cafeína?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gLMfJjgmsVg">https://www.youtube.com/watch?v=gLMfJjgmsVg</a>
513	¿Las meriendas hacen falta?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XsI5hQcpFH0">https://www.youtube.com/watch?v=XsI5hQcpFH0</a>
514	El posible daño de los carbohidratos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VKJFNySV1g8">https://www.youtube.com/watch?v=VKJFNySV1g8</a>
518	Sistema nervioso descontrolado, alimentación	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FGG4zTmfzKU">https://www.youtube.com/watch?v=FGG4zTmfzKU</a>
519	¿Cómo manejar una crisis de salud?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7JAsS3WMUtg">https://www.youtube.com/watch?v=7JAsS3WMUtg</a>
520	¿Por qué no tomar agua me reduce el metabolismo?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rkOp8g6m7vg">https://www.youtube.com/watch?v=rkOp8g6m7vg</a>
522	Dieta a base del tipo de sangre	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=g5s5UBWoaO0">https://www.youtube.com/watch?v=g5s5UBWoaO0</a>
539	Cómo vencer una adicción	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=c29lyBUhPt0">https://www.youtube.com/watch?v=c29lyBUhPt0</a>
558	Dietas de contar calorías, daños a la piel y la tiroides	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zb0Edju0">https://www.youtube.com/watch?v=zb0Edju0</a>
559	Dietas de contar calorías, daños a la piel y la tiroides, Parte 2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GSAFqBrO4MM">https://www.youtube.com/watch?v=GSAFqBrO4MM</a>
560	Dietas de contar calorías, daños a la piel y la tiroides, Parte 3	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3KgBc5eDtV8">https://www.youtube.com/watch?v=3KgBc5eDtV8</a>
575	¿Cómo adelgazar rápido? La dieta 3x1® es un estilo de vida	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XfVenAfbjbQ">https://www.youtube.com/watch?v=XfVenAfbjbQ</a>
576	¿Cómo adelgazar rápido? La dieta 3x1® es un estilo de vida, Parte 2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jYftGI3MLaA">https://www.youtube.com/watch?v=jYftGI3MLaA</a>
577	¿Cómo adelgazar rápido? La dieta 3x1® es un estilo de vida, Parte 3	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fBswVz4sA1w">https://www.youtube.com/watch?v=fBswVz4sA1w</a>
589	¿Cómo endulzo mi café o mi té?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=47sC_XmZrkU">https://www.youtube.com/watch?v=47sC_XmZrkU</a>
596	¿Cuánta agua es mucha agua?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bzcBTSjXbJc">https://www.youtube.com/watch?v=bzcBTSjXbJc</a>
597	¿Comer orgánico o no comer orgánico?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=S-JUdeFPU2A">https://www.youtube.com/watch?v=S-JUdeFPU2A</a>
599	Hice el Detox y estoy adicto otra vez	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=c1cjRNte_3M">https://www.youtube.com/watch?v=c1cjRNte_3M</a>
600	El pescado de criadero o salvaje	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kvY2xbJEbEQ">https://www.youtube.com/watch?v=kvY2xbJEbEQ</a>
601	Rompiendo la madre de las adicciones	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=a4U1SBdaB4Y">https://www.youtube.com/watch?v=a4U1SBdaB4Y</a>
602	8 veces más adictiva que la cocaína	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=buoqDX8cExs">https://www.youtube.com/watch?v=buoqDX8cExs</a>
607	El potasio, el agua y su metabolismo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=t4ejqKo3npY">https://www.youtube.com/watch?v=t4ejqKo3npY</a>
608	El potasio, el agua y su metabolismo, Parte 2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wI5zWarFqwo">https://www.youtube.com/watch?v=wI5zWarFqwo</a>

Episodio	Tema	Link en Canal de YouTube
609	El potasio, el agua y su metabolismo, Parte 3	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3ZB5GKMz-SQ">https://www.youtube.com/watch?v=3ZB5GKMz-SQ</a>
613	¿Sabías que el gluten te puede dejar ciego?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Cq3FLOHSZK4">https://www.youtube.com/watch?v=Cq3FLOHSZK4</a>
614	Agave saludable	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=O0aCf4eTgw8">https://www.youtube.com/watch?v=O0aCf4eTgw8</a>
615	Agave saludable, Parte 2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ChwoyVmUKtI">https://www.youtube.com/watch?v=ChwoyVmUKtI</a>
620	Intolerancia al arroz	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dQZQyLWQKEQ">https://www.youtube.com/watch?v=dQZQyLWQKEQ</a>
622	Alimentos estresores, alimentos agresores	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ViVaom2UYRE">https://www.youtube.com/watch?v=ViVaom2UYRE</a>
628	Dieta a base de su tipo de sangre	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WQgwFg2tLbs">https://www.youtube.com/watch?v=WQgwFg2tLbs</a>
633	¿Con maíz o sin maíz?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ljSg3ggtd6l">https://www.youtube.com/watch?v=ljSg3ggtd6l</a>
634	¿Con maíz o sin maíz? Parte 2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SVI3ydx8bko">https://www.youtube.com/watch?v=SVI3ydx8bko</a>
639	Los goitrógenos dañando la tiroides	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DWYJVVw-dsE">https://www.youtube.com/watch?v=DWYJVVw-dsE</a>
645	Hablemos de la sal	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=No_IH29bKW4">https://www.youtube.com/watch?v=No_IH29bKW4</a>
646	¿Comemos tortilla o no?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DR7qYEje1p8">https://www.youtube.com/watch?v=DR7qYEje1p8</a>
647	Alimentos “saludables”, cereales	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fVM_OOYWGfg">https://www.youtube.com/watch?v=fVM_OOYWGfg</a>
648	Alimentos “saludables”, desayuno	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aB3v-4pKqj4">https://www.youtube.com/watch?v=aB3v-4pKqj4</a>
649	Alimentos “saludables”, desayuno mañanero en familia	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wp7qSNvFnjQ">https://www.youtube.com/watch?v=wp7qSNvFnjQ</a>
650	Alimentos “saludables”, meriendas de frutas	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wSoev78hR8">https://www.youtube.com/watch?v=wSoev78hR8</a>
651	Alimentos “saludables”, ¿me tomo un refresco o un jugo natural?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_G-C2Hip9U4">https://www.youtube.com/watch?v=_G-C2Hip9U4</a>
652	Alimentos “saludables”, desayunos y meriendas para niños	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WfFvcntlYgw">https://www.youtube.com/watch?v=WfFvcntlYgw</a>
653	Alimentos “saludables”, especiales para diabéticos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DFsSiu4uXsw">https://www.youtube.com/watch?v=DFsSiu4uXsw</a>
658	Productos derivados de la leche	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BsoCv4ZR288">https://www.youtube.com/watch?v=BsoCv4ZR288</a>
670	Los lácteos y sus derivados	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=37WQQHQQuXG4">https://www.youtube.com/watch?v=37WQQHQQuXG4</a>
676	Por culpa del gluten	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QmiYkoAauCU">https://www.youtube.com/watch?v=QmiYkoAauCU</a>
677	Por culpa del gluten, Parte 2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=l_uux004LO4">https://www.youtube.com/watch?v=l_uux004LO4</a>
684	Cómo matar el hambre antes que te mate a ti	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=lffcIWQaltA">https://www.youtube.com/watch?v=lffcIWQaltA</a>
685	Cómo matar el hambre antes que te mate a ti, Parte 2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XPIOjIZJINs">https://www.youtube.com/watch?v=XPIOjIZJINs</a>
686	Los almidones villanos y los almidones nobles	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SNidt9r-0sQ">https://www.youtube.com/watch?v=SNidt9r-0sQ</a>
687	Los granos villanos y los granos nobles	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ebzKELWW3Mo">https://www.youtube.com/watch?v=ebzKELWW3Mo</a>
688	Grasas villanas y grasas nobles	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KBuq7S25WbU">https://www.youtube.com/watch?v=KBuq7S25WbU</a>
689	El elote y el maíz	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qicmjn3BuDk">https://www.youtube.com/watch?v=qicmjn3BuDk</a>
696	Los alimentos agresores	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BIOk1bT2G4Q">https://www.youtube.com/watch?v=BIOk1bT2G4Q</a>
697	Los alimentos agresores, Parte 2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=lin67jC6jTI">https://www.youtube.com/watch?v=lin67jC6jTI</a>
705	Detectando alimentos agresores	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=572kDb-IFw0">https://www.youtube.com/watch?v=572kDb-IFw0</a>
712	Beneficios del limón o lima	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5P71x6YO1n8">https://www.youtube.com/watch?v=5P71x6YO1n8</a>

Episodio	Tema	Link en Canal de YouTube
716	Comidas que despiertan y comidas que dan sueño	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aLED_CH7OdI">https://www.youtube.com/watch?v=aLED_CH7OdI</a>
717	Nutrición para el metabolismo de un atleta	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WY9XuR7pzKY">https://www.youtube.com/watch?v=WY9XuR7pzKY</a>
718	Nutrición para la epilepsia	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y59jGzSgHgk">https://www.youtube.com/watch?v=Y59jGzSgHgk</a>
720	Desenmascarando tres alimentos agresores	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MvaKGFyTBg0">https://www.youtube.com/watch?v=MvaKGFyTBg0</a>
722	Las mentiras sobre la mantequilla	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Lk6mUrrdVVw">https://www.youtube.com/watch?v=Lk6mUrrdVVw</a>
723	¿Serás intolerante al gluten?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CyE5LOUkUgc">https://www.youtube.com/watch?v=CyE5LOUkUgc</a>
724	El gluten y las enfermedades autoinmunes	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bGgkzn_ulfQ">https://www.youtube.com/watch?v=bGgkzn_ulfQ</a>
731	¿Las frutas son buenas o malas?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7Q1czLRwufk">https://www.youtube.com/watch?v=7Q1czLRwufk</a>
732	Los jugos de frutas naturales venenosos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Rj1N0IWw84Y">https://www.youtube.com/watch?v=Rj1N0IWw84Y</a>
733	Desayunos saludables y desayunos desastrosos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5vvtD7UzEbE">https://www.youtube.com/watch?v=5vvtD7UzEbE</a>
734	El misterio de la fórmula de agua de Frank	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=80I2cUdvhLE">https://www.youtube.com/watch?v=80I2cUdvhLE</a>
735	La yema de huevo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WChh_VxRXk0">https://www.youtube.com/watch?v=WChh_VxRXk0</a>
737	Aceite de coco al rescate	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KpEO0eqpc24">https://www.youtube.com/watch?v=KpEO0eqpc24</a>
753	La quínoa, la alternativa al arroz	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8B8P_7ypT7Y">https://www.youtube.com/watch?v=8B8P_7ypT7Y</a>
754	Medicamentos y efectos secundarios	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ObhptZMCes4">https://www.youtube.com/watch?v=ObhptZMCes4</a>
766	El vinagre de manzana para adelgazar y otros milagros	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Elh9_YWtgF4">https://www.youtube.com/watch?v=Elh9_YWtgF4</a>
768	¿Y por qué no elimino todos los carbohidratos?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=buRrqKQEXkl">https://www.youtube.com/watch?v=buRrqKQEXkl</a>
783	Rompiendo la adicción con los carbohidratos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5E4Y_efJVbo">https://www.youtube.com/watch?v=5E4Y_efJVbo</a>
784	El consumo de soya te engorda y baja tu sexualidad	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ILesOf_7RV0">https://www.youtube.com/watch?v=ILesOf_7RV0</a>
789	Consumo de soya, impotencia y frigidez sexual	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mnn8o-TEck">https://www.youtube.com/watch?v=Mnn8o-TEck</a>
797	Dieta 2x1®, 3x1® y problemas con la vesícula	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WM7IxD3mOtQ">https://www.youtube.com/watch?v=WM7IxD3mOtQ</a>
800	Chocolate o magnesio	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Lv1rluCrhEI">https://www.youtube.com/watch?v=Lv1rluCrhEI</a>
801	Los dulces que te quitan el sueño	<a href="https://youtu.be/u1u8JEGb6w0?">https://youtu.be/u1u8JEGb6w0?</a>
805	Problemas mentales y alimentos agresores	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6RiBM0GBFZI">https://www.youtube.com/watch?v=6RiBM0GBFZI</a>
812	Vegetales que empeoran tu artritis	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cWmwf-ScDUc">https://www.youtube.com/watch?v=cWmwf-ScDUc</a>
813	El cuerpo me pide dulces, ¿qué hago?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RxpLE2mByco">https://www.youtube.com/watch?v=RxpLE2mByco</a>
817	¿Cómo rebajar con la dieta que elimina el hambre?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fTJbzIca94I">https://www.youtube.com/watch?v=fTJbzIca94I</a>
821	Aceite de coco para el Alzheimer	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MSMi7Br1pyA">https://www.youtube.com/watch?v=MSMi7Br1pyA</a>
828	Los jugos de vegetales salvan vidas	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=G8Om7PYehaQ">https://www.youtube.com/watch?v=G8Om7PYehaQ</a>

Episodio	Tema	Link en Canal de YouTube
829	El fin de la adicción a los carbohidratos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=tFAO3tNyt8w">https://www.youtube.com/watch?v=tFAO3tNyt8w</a>
830	Cuidado con la fructosa	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=X91ymgcA-IA">https://www.youtube.com/watch?v=X91ymgcA-IA</a>
832	El jugo de naranja y su grasa abdominal	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1p8NVqVylPg">https://www.youtube.com/watch?v=1p8NVqVylPg</a>
833	El engaño de la fructosa	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jUKc9Ut8yKO">https://www.youtube.com/watch?v=jUKc9Ut8yKO</a>
842	¿Cómo es que el gluten nos hace daño?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nWWOwb7pLRM">https://www.youtube.com/watch?v=nWWOwb7pLRM</a>
845	¿Azúcar o miel?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nzYNA3Cfsgg">https://www.youtube.com/watch?v=nzYNA3Cfsgg</a>
848	Agua ¿fría o al tiempo?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vxrhJ_gzsmA">https://www.youtube.com/watch?v=vxrhJ_gzsmA</a>
859	La leche y la celulitis	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ta90TLVmbg8">https://www.youtube.com/watch?v=ta90TLVmbg8</a>
861	Una dieta para niños con autismo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-eT3OKb695g">https://www.youtube.com/watch?v=-eT3OKb695g</a>
869	Jugos de vegetales y su efecto sobre el cáncer	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F0DJkpRluVQ">https://www.youtube.com/watch?v=F0DJkpRluVQ</a>
870	¿Por qué los jugos de vegetales son curativos?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KcRtScWouGw">https://www.youtube.com/watch?v=KcRtScWouGw</a>
883	El aceite de coco mata hongos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nbBUWIA0NgI">https://www.youtube.com/watch?v=nbBUWIA0NgI</a>
887	Aceite de chía u otros aceites	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=THRfP4U6Zok">https://www.youtube.com/watch?v=THRfP4U6Zok</a>
888	¿Bendito o maldito maíz?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TpJt_-NDrWI">https://www.youtube.com/watch?v=TpJt_-NDrWI</a>
889	Desenmascarando el maíz	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-y_7rxDItMU">https://www.youtube.com/watch?v=-y_7rxDItMU</a>
890	Los misterios del agua	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DqiMTJAjQwE">https://www.youtube.com/watch?v=DqiMTJAjQwE</a>
901	Deficiencias nutricionales y enfermedades	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F6qHnXHcwl">https://www.youtube.com/watch?v=F6qHnXHcwl</a>
906	Las bebidas energizantes y tu metabolismo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MW8IheaFnik">https://www.youtube.com/watch?v=MW8IheaFnik</a>
922	La maravilla de la canela	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ng1jX9GtiFk">https://www.youtube.com/watch?v=Ng1jX9GtiFk</a>
932	¡Leche no, queso sí!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=z8GHjvXd_qM">https://www.youtube.com/watch?v=z8GHjvXd_qM</a>
938	Leche de soya para el bebé	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gQsNsPQMsIE">https://www.youtube.com/watch?v=gQsNsPQMsIE</a>
942	Los alimentos agresores siempre avisan	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UO3nP_bulw8">https://www.youtube.com/watch?v=UO3nP_bulw8</a>
945	Alimentos adictivos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vd5L6bRWTjc">https://www.youtube.com/watch?v=vd5L6bRWTjc</a>
947	Cuidado con la toronja y los medicamentos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=d8MsfKo4EDM">https://www.youtube.com/watch?v=d8MsfKo4EDM</a>
954	El ayuno intermitente	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dYF1A392jPI">https://www.youtube.com/watch?v=dYF1A392jPI</a>
955	Azúcar fructuosa y cáncer	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ctCL-ABioi4">https://www.youtube.com/watch?v=ctCL-ABioi4</a>
956	El azúcar y el sistema inmune	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3NgoL2IW6KA">https://www.youtube.com/watch?v=3NgoL2IW6KA</a>
966	Cáncer comelón de azúcar	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hIhtlQ48Ayc">https://www.youtube.com/watch?v=hIhtlQ48Ayc</a>
968	¿Qué es un carbohidrato refinado?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CFgTF4Rn2es">https://www.youtube.com/watch?v=CFgTF4Rn2es</a>
974	Caldo milagroso de huesos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xg_rUdeYz3M">https://www.youtube.com/watch?v=Xg_rUdeYz3M</a>
975	Cocinando el caldo de huesos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OpGxNbxGn50">https://www.youtube.com/watch?v=OpGxNbxGn50</a>
976	Infección en los dientes y grasa abdominal	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RUuZkoPJKol">https://www.youtube.com/watch?v=RUuZkoPJKol</a>
990	¿Tomo café o tomo té verde?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mZnPygvvn6Y">https://www.youtube.com/watch?v=mZnPygvvn6Y</a>
991	Venciendo la adicción al azúcar	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=uhHN2rkXQlw">https://www.youtube.com/watch?v=uhHN2rkXQlw</a>
997	Yo adelgazo comiendo grasa	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3jl_CEVrIMc">https://www.youtube.com/watch?v=3jl_CEVrIMc</a>

Episodio	Tema	Link en Canal de YouTube
1024	Comidas congeladas saludables	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TMVqYwcX1O4">https://www.youtube.com/watch?v=TMVqYwcX1O4</a>
1025	¿Cómo sobrevivir en un supermercado?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=W6xmGopWBdl">https://www.youtube.com/watch?v=W6xmGopWBdl</a>
1026	Carne fresca y empanada	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PbD2zf0_9zg">https://www.youtube.com/watch?v=PbD2zf0_9zg</a>
1030	Quínoa mejor que el arroz	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2UaqkIB2xgs">https://www.youtube.com/watch?v=2UaqkIB2xgs</a>

Pendiente a los nuevos episodios de MetabolismoTV™ en nuestro canal de YouTube®, subimos 4 vídeos educativos a la semana. Puede ver los últimos episodios en [www.YouTube.com/MetabolismoTV](http://www.YouTube.com/MetabolismoTV)

## ► Información de Contacto

### www.MetabolismoTV.com

Canal de TV en Internet y video-blog interactivo sobre el metabolismo y la salud. Vea los últimos episodios en vídeos donde Frank Suárez explica los temas más interesantes sobre sus últimos descubrimientos y la tecnología del metabolismo. También puede verlos en nuestro canal de YouTube <http://www.youtube.com/MetabolismoTV> o en la aplicación para iPhone (MetaTV). Gratuitamente se puede hacer miembro de MetabolismoTV.com donde cada semana publicamos 4 nuevos vídeos basados en los temas sobre el metabolismo y la salud. Más de 100,000 personas cada semana nos visitan buscando información que les ayude a mejorar el metabolismo y la salud, lo cual, por su puesto, incluye lograr controlar la diabetes y evitar las complicaciones que puede causar una diabetes mal controlada. Para información adicional o de contacto puede escribirnos a [info@metabolismotv.com](mailto:info@metabolismotv.com)

### NaturalSlim® de Puerto Rico

San Juan, Mayagüez, Ponce y Humacao

[www.NaturalSlim.com](http://www.NaturalSlim.com)

Teléfono Cuadro Central 787-763-2527

#### NaturalSlim Metro

262 Ave. Jesús Toribio Piñero,  
San Juan, PR 00918

787-763-2527

#### NaturalSlim Oeste

2770 Ave Hostos #302  
Centro Comercial SVS Plaza,  
Mayagüez, PR 00682

787-763-2527

#### NaturalSlim Sur

489 Suite 101 0209,  
Av. Tito Castro,  
Ponce, PR 00716

787-763-2527

#### NaturalSlim Este

Carr. 3 Km. 83  
El Mercado Plaza, 8,  
Humacao, PR 00791

787-763-2527

## NaturalSlim® de Estados Unidos

[www.NaturalSlim.com](http://www.NaturalSlim.com)

Florida

[21955 US Hwy 19 North,](#)  
[Clearwater, FL 33765](#)

[1-888-348-7352](tel:1-888-348-7352)

[727-723-1600](tel:727-723-1600)

Texas

[1214 Dixieland Road, Suite 4,](#)  
[Harlingen, TX 78552](#)

[1-888-574-8438](tel:1-888-574-8438)

## NaturalSlim® de México

[www.NaturalSlim.com](http://www.NaturalSlim.com)

NaturalSlim Estado de México (Satélite)

[Pafnuncio Padilla 15, Piso 4, Cd. Satélite,](#)  
[53100 Naucalpan de Juárez, México](#)

[5393-1126](tel:5393-1126)

NaturalSlim Condesa Ciudad de México

[Fernando Montes de Oca](#)  
[92 Colonia Condesa,](#)  
[06140 Ciudad de México](#)

[52561368](tel:52561368)

NaturalSlim Express, Ciudad de México

Servicio al Interior de la República Mexicana  
[Fernando Montes de Oca 92 Colonia Condesa,](#)  
[06140 Ciudad de México](#)

[01800-8393058](tel:01800-8393058)

## NaturalSlim® de Panamá

[www.NaturalSlim.com](http://www.NaturalSlim.com)

NaturalSlim Panamá

[Vía España, Plaza Carcepe,](#)  
[frente a Deportes Jimmy,](#)  
[justo al lado del Metro de Via Argentina,](#)  
[en Ciudad de Panamá](#)

[+507 396-6000](tel:+507-396-6000)

## NaturalSlim® de Costa Rica

[www.NaturalSlim.com](http://www.NaturalSlim.com)

NaturalSlim Costa Rica

[Rohrmoser, del Banco Nacionala](#)  
[un costado de la Embajada Americana](#)  
[200 metros norte y 25 metros este,](#)  
[San José, Costa Rica](#)

[+506 2291 0914](tel:+506-2291-0914)

[+506 2220 4375](tel:+506-2220-4375)

## El Poder del Metabolismo en Colombia

El Poder del Metabolismo, Colombia

[Calle 63ª No. 21-36, Bogotá, Colombia](#)

[\(57-1\) 3599314](tel:(57-1)3599314)

## [www.DiabetesSinProblemas.com](http://www.DiabetesSinProblemas.com)

Sitio de internet oficial del libro *Diabetes Sin Problemas*. En este sitio se pueden solicitar los títulos de *Diabético en Control* y de *Diabético en Control Certificado*. Sitio contiene videos especializados educacionales sobre el tema de la diabetes y su control con la ayuda del poder del metabolismo.



## RelaxSlim™ Weight Loss System

[www.RelaxSlim.com](http://www.RelaxSlim.com)

Clearwater, Florida, USA.

Teléfono libre de cargos: 1-888-348-7352

Cuadro central Tel. 727-723-1600

Ofrece consultorías con *Consultores Certificados en Metabolismo* (CMC) y productos para mejorar el metabolismo a las personas que residen en los Estados Unidos continentales.

**www.ElPoderDelMetabolismo.com**

Sitio de internet donde se pueden ver vídeos de personas que han bajado de peso con la ayuda del libro *El Poder del Metabolismo*. También contiene enlaces para ordenar copias en formatos digitales iBook®, Nook® y Kindle®.

**NaturalSlim® Express en Europa**

► <http://bit.ly/2gorzjk>



Si solo  
tienes comida  
**SALUDABLE**  
en casa, evitas  
tentaciones