

# ¿CÓMO REDUCIR O ELIMINAR EL CONSUMO DE CARNE?

¿Sabías que hay vegetales con que contienen más hierro que la carne?

-¿Cómo obtener proteína sin consumir productos de origen animal?

-¿Mi cuerpo necesita de carne, para obtener proteína completa?

-¿Cómo se sintetizan las proteínas?

-¿Cuántos aminoácidos necesita nuestro cuerpo?

-¿Cómo se combinan los aminoácidos para obtener proteína completa?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS SOBRE:

¿CÓMO REDUCIR O ELIMINAR EL CONSUMO DE CARNE Y OBTENER PROTEÍNA COMPLETA?, TE INVITAMOS A VER EL SIGUIENTE VIDEO.

VER VIDEO

**@jenysanta7718**

Eres increíble Alfonso, la explicación más corta, clara, didáctica, informada, después de esta magistral clase no quedará ninguna duda del por qué dejar de comer animalitos. Mil gracias 📧 saludos desde Perú 📧

**@alejandrafernandez589**

Gracias x explicar tan claro el tema 📧 📧 . Lo aprendí de algún video anterior de ustedes y ahora voy a

compartir este a una amiga  . Saluditos Familia    
 

**@rosaicelarodriguezvilla9279**

Muy buena información Alfonso. Dios siga bendiciendo tu vida junto a tu hermosa familia para que nos sigan regalando estos videos tan importantes para nuestra salud cuídense saludos y abrazos.

**@blankenest7615**

Muy bien explicado, como siempre. Se necesitan estos argumentos para combatir ciertos bulos que rondan por ahí sobre la dieta vegetal.