

ZINC (TODO LO QUE DEBES SABER)

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE EL ZINC

VER VIDEO

- ¿Qué es el Zinc?
- ¿De dónde se obtiene el Zinc?
- ¿Qué hace este metal dentro de mi cuerpo?
- ¿Qué alimentos contienen Zinc?
- ¿Cuáles son las funciones del Zinc?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS, TE INVITAMOS A VER ESTE INTERESANTE VIDEO

@MonicaDeliaCortes-cw2if

Sería bueno que todas las recetas las publiquen en un libro, incluso lo que dice en los videos sobre las vitaminas. Mónica de Luján Argentina.

@veronicanavarrete7347

Muy interesante mi amigo Alfonso, muchas bendiciones para toda la familia

@maribelsala9271

Buena información Muchas gracias 

@veronicavelazquez9750

Guaooo, gracias por la información, nada con exceso, todo con medida y una buena alimentación, bendiciones y saludos

LA VITAMINA DE LA SANGRE (VITAMINA K)

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VITAMINA K

VER VIDEO

- ¿Qué es la vitamina K?
- ¿De dónde se obtiene la vitamina K?
- ¿En qué le ayuda a mi cuerpo la vitamina K?
- ¿Qué alimentos contienen la vitamina K?
- ¿Cuáles son las funciones de la vitamina K?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS, TE INVITAMOS A VER ESTE INTERESANTE VIDEO

@guadalupesanchezfernandez3040

Valoro mucho toda la información que comparten. Es de mucha importancia. Muchas gracias.

@mariacecliabuitragocardona985

Que buena información sobre la vitamina, muchas gracias

@veronicavelazquez9750

Wuaooo, que interesante, nunca la había escuchado, gracias por compartir

@MaryJuarez-ev3fc

Gracias Ponchito por tu explicación , como siempre nos das lo que necesitamos mi maestro favorito

AVENA (TODO LO QUE DEBES SABER)

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA AVENA

VER VIDEO

- ¿Es malo comer avena?**
- ¿Tiene proteína la avena?**
- ¿Qué propiedades tiene la avena?**
- ¿Contiene gluten la avena?**



-¿Se debe de remojar la avena una noche antes?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS, TE INVITAMOS A VER ESTE INTERESANTE VIDEO


@elsahuerta1002

Llevo 27 años comiendo avena en todo momento, de hecho es lo primero que como al levantarme! Consumo 2 kilos a la semana masticándola, independientemente del agua o atole, he comido de diferentes texturas


@elviraverdugo6535

Tengo 61 años y mi madre me crío con avena y hasta la fecha no eh dejado de comerla en cualquier hora o día, estoy delgada, muy buena digestión, hasta guisos hago con ella, yo acostumbré a mis hijos a comerla, mi hija y yo consumimos a diario  

@danielas6002

Gracias por este video. Mi consumo de avena es diario y para mí es lo más sano que existe 

@

Excelente video. Gracias por tomarse el tiempo para investigar todo eso y darnos una información completa .
Muchos likes 

¿CÓMO INICIAR CON LA ALIMENTACIÓN VEGANA?

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA SOYA

- ¿Qué comen los veganos?
- ¿Es difícil ser vegano?
- ¿Me puedo desnutrir si me vuelvo vegano?
- ¿Cómo puedo iniciar la alimentación vegana?
- ¿Es caro ser vegano?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS TE INVITAMOS A VER ESTE INTERESANTE VIDEO

VER VIDEO

@tiggrito

Amé la introducción..."NO ES UNA MODA, ES UN CAMBIO DE CONCIENCIA"

@AlamantiumGrey

Quién mas ya sabe todo esto pero ama escuchar a Alfonso mientras come unos taquitos de milanesa de nuez?

@Makabrius

Lo mejor que le puede pasar a una persona que quiere aprender a cocinar libre de crueldad es encontrar este

canal!

@lucial1956

Para los que dudan si ser vegano... les cuento que nunca he probado la Carne al igual que mis tíos y primos , tengo 33 años y mis padres son doctores , mi madre estudió también la carrera de nutrición , todos estamos muy sanos y sin deficiencias . Es un orgullo y un privilegio ser vegana

AJO (TODO LO QUE DEBES SABER)

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA SOYA

- ¿Qué vitaminas contiene el ajo?
- ¿el ajo es curativo?
- ¿Cómo puedo consumir el ajo?
- ¿Por qué dicen que el ajo es medicinal ?
- ¿El ajo puede ser un repelente?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS TE INVITAMOS A VER ESTE INTERESANTE VIDEO

VER VIDEO

@elizabethestradorres7250

Mi esposo y yo llevamos 1 mes tomando ajo en ayunas ... Y sin duda nos sentimos muy bien!

@carmenbravo996

Yo corto el ajo a láminas muy finas, después lo pongo en un bote con agua y lo dejo reposar toda la noche. Por la mañana lo cuelo y me tomo solo el agua con mucho sabor a ajo Hace muchos años que lo hago y me mantiene la lengua super limpia y con su color rosado natural.

@martapatriciamedina3302

Se nota que te gusta leer y aprender te felicito, ojalá nos sigas instruyendo gracias

@Meganrosci

Muy completa tu exposición. Felicidades. Yo se de alguien aquí en Colombia que se levantó de su silla de ruedas tomando 1 diente de ajo criollo todas las mañana Qué Lindo es Mi DIOS.

REJUVELAC (DESPEJA TODAS TUS DUDAS)

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA SOYA

- ¿Qué es el Rejuvelac?
- ¿Quién descubrió el Rejuvelac?
- ¿Cómo se hace el Rejuvelac?
- ¿Cómo se toma el Rejuvelac?
- ¿Qué cantidad debo consumir al día de Rejuvelac?


SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS TE INVITAMOS A VER ESTE INTERESANTE VIDEO

VER VIDEO

@luz3813

QUE GRAN DETALLE DE SU PARTE AL REALIZAR ESTE VIDEO PARA ACLARAR TANTAS DUDAS, GRACIASSSSS!






@clemenciamorales6220

Ay estaba viendo su explicación y veo que no soy la única, que se río, jajaja  es muy simpático con todo respeto, su canal es único, verdad madre me encantan!! Gracias

@elhascheifler5967

Enamorada de este canal y de estas bellas personas!!!! Los amo con todo mi corazón!!!! Pura cosas buenas por dónde se mire.

@delfinaarrieta1666

Le doy gracias a Dios  por haber encontrado este canal   hace poco pero ya dejé de tomar droga reventada por él médico por desdés que los encontré sus recomendaciones cambiaron mi salud para bien y su excelente explicación y muy didáctica por cierto no pierdas nunca esa humildad que te caracteriza gracias gracias  

DESPEJA TODAS TUS DUDAS SOBRE LA SOYA

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA SOYA

- ¿La soya es dañina?
- ¿La soya causa cáncer?
- ¿La soya es transgénica?
- ¿La soya tiene hormonas femeninas?
- ¿La soya provoca cáncer?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS TE INVITAMOS A VER ESTE INTERESANTE VIDEO

VER VIDEO

@silviamorales4192

Hola familia vegana, mi suegra lleva poco más de cuarenta años consumiendo soya y de ser vegana y está en perfecto estado de salud, por si eso les dice algo. Saludos!!!

@beliortiz4355

Alfonso, desde el fondo de mi corazón no sabes lo feliz que me hace que hables sobre la problemática social y ambiental, de verdad millones de gracias por no seguir invisibilizándola, los admiro mucho a ti y a tu mamá, este es el primer canal que me da mucho gusto de

seguir!! comparto sus valores y buena vibra! Saludos desde Colombia y Argentina.

@juliajaramillo6435

He consumido y alimento a mi hija después de los 7 meses con leche de soya, ahora tiene 33 años excelente dentadura y salud. Mi menopausia fue sin ningún síntoma y aún la consumo para el reemplazo de hormonas . Creo que mi salud y vitalidad se la debo a la soya. La consumo en leche, arepas, tortillas, mayonesa, carne, y muchos platos más.

@

Qué completo se ha vuelto este canal. Recetas increíbles, información comprobada y estilo de vida. Felicidades y muchas gracias 

LOS 10 ALIMENTOS VEGETALES CON MAYOR CANTIDAD DE HIERRO

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE EL ALGA ESPIRULINA

-¿Cuáles son los 10 alimentos vegetales con mayor cantidad de Hierro?

-¿Cómo absorbe bien nuestro cuerpo el Hierro?

-¿Sólo la carne tiene Hierro?








-¿El Hierro de la carne es igual que el Hierro de los vegetales?

-¿Cómo obtengo Hierro de los vegetales?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS TE INVITAMOS A VER ESTE INTERESANTE VIDEO

VER VIDEO

@

Que video tan enriquecedor. El que no come sano, es porque de plano no quiere. Muchos likes.     
 

@guadalupeandrade3142

Me encantó la información del hierro, estoy aprendiendo a comer, desde que veo sus videos, no era vegana pero ya me estoy haciendo.

@marthamjimenez3069

Los sigo hace muchos años y los felicito por todos sus notorios progresos, en la presentación, las recetas e información y seguidores!

@nicolasagonzalez9179

Que gran información y ya lo compartí con toda mi familia y amigos que como me insisten que tengo que comer carne. Muchas gracias por esta información. Que Dios los continúe llenando de bendiciones.

¿QUÉ ES EL ALGA ESPIRULINA Y PARA QUÉ NOS SIRVE?

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE EL ALGA ESPIRULINA

-¿Qué es el Alga Espirulina?

-¿Para qué sirve el Alga Espirulina?

-¿De dónde se obtiene el Alga Espirulina?

-¿Contiene proteína el Alga Espirulina?

-¿Cuáles son los beneficios de la Alga Espirulina?






SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS TE INVITAMOS A VER ESTE INTERESANTE VIDEO

VER VIDEO

@irenepereira3521

Gracias Alfonso por todo el tiempo que te tomas para informarte y armar estos videos. Hasta implica que estudies para armarlos. Saludos desde Uruguay. Divinos tú y tu mamá.



@amadagarcia5143

Mejor que COCINA VEGAN FÁCIL no hay ... muchas gracias por tan valiosa información  eres un gran ser humano ... muchas bendiciones    

@phoenixgobec7946

No tienes idea, cuanto desee esta semana pasada encontrar info sobre la espirulina, y esperaba uds. tuvieran contenido. Se que aquí encontraría información completa y espectacular.

@karinafrenkel1799

Muchas gracias por la información Alfonso no te imaginas lo fácil que nos haces la vida, cómo digo yo "ni masticado, solo me lo paso"  toda la información de este tipo yo corroboro y busco y leo muchísimo y contigo ya confirmé que tú nos informas con lo que es tal cual, confianza total en su canal. Muchas felicidades a tu mami y a ti, que la Divinidad los siga guiando para ayudarnos en este proceso de cambio y aporte a nuestro planeta 

¿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.