

# TOFU (TODO LO QUE DEBES SABER)

RESPONDEMOS A VARIAS DE LAS PREGUNTAS QUE NOS HAN HECHO SOBRE ESTA RECETA.

- ¿Qué es el Tofu?
- ¿Es malo el Tofu?
- ¿Qué beneficios tiene?
- ¿Cómo podemos elaborar Tofu en casa?
- ¿Podemos hacer Tofu con otros granos?
- ¿Se le puede poner sal?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS SOBRE EL TOFU. TE INVITAMOS A VER EL SIGUIENTE VIDEO.

VER VIDEO

---

# HIERRO (TODO LO QUE DEBES SABER)

Respondemos a varias de las preguntas que nos han hecho en el canal, sobre la VITAMINA D.

- ¿Qué es el Hierro?
- ¿Para qué nos sirve el Hierro?
- ¿Por qué tenemos deficiencia de Hierro?

- ¿Cómo obtenemos el Hierro?
- ¿Qué alimentos contienen Hierro?
- Hierro Hemo y Hierro no Hemo
- Síntomas de Hierro

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS SOBRE EL HIERRO. TE INVITAMOS A VER EL SIGUIENTE VIDEO.

VER VIDEO

---

## **VITAMINA D (TODO LO QUE DEBES SABER)**

Respondemos a varias de las preguntas que nos han hecho en el canal, sobre la VITAMINA D.

- ¿Qué es la vitamina D?
- ¿De dónde se obtiene?
- ¿Qué alimentos contienen vitamina D?
- ¿Qué cantidad necesita mi cuerpo?
- ¿Hay vitamina D vegana?
- ¿Qué propiedades y beneficios aporta la vitamina D?

Si quieres saber todo esto, te invitamos a ver este video informativo que te será de gran ayuda.

VER VIDEO

---

# LEVADURA NUTRICIONAL (TODO LO QUE DEBES SABER)

Respondemos a varias de las preguntas que nos han hecho en el canal, sobre la levadura nutricional.

-¿De dónde se obtiene?

-¿Es lo mismo levadura nutricional que levadura de cerveza?

-¿Qué propiedades y beneficios aporta? -¿Que marcas hay?

-¿Es cara?

Si quieres saber todo esto, te invitamos a ver este video informativo que te será de gran ayuda.

VER VIDEO

---

# PROTEÍNAS (TODO LO QUE DEBES SABER)

la importancia de las proteínas para el organismo, su función y estructura básica. Toda la información necesaria para tomar la decisión más apropiada para ti, entre el consumo de proteína de origen animal, o la de origen vegetal.

-¿Qué es una proteína?

-¿Los vegetales tienen proteína?

-¿Cuántos tipos de proteínas existen?

-¿Qué funciones tienen las proteínas?

-¿De qué están hechas las proteínas?

Si quieres saber todo esto, te invitamos a ver este video informativo que te será de gran ayuda.

VER VIDEO

---

## **CALCIO (TODO LO QUE DEBES SABER)**

Información importante sobre el calcio. ¿Cómo se obtiene? ¿Para qué sirve? ¿Se puede obtener de una alimentación basada en plantas? Y las respuestas a muchas preguntas más

-El Calcio es un metal, en su estado más puro.

-Es el tercer metal más abundante en la corteza terrestre.

-El Calcio no sólo proviene de la leche y de sus derivados.

-El cuerpo necesita del Calcio para mantener huesos fuertes-

-Es importante para el movimiento de los músculos.

-Los lácteos no son la mejor fuente de obtención de Calcio-

-Tener buenos niveles de vitamina D, nos ayudad a obtener una mejor absorción de Calcio.

Si quieres saber más, te invitamos a ver este video informativo.

VER VIDEO

---

# AGAR AGAR (TODO LO QUE DEBES SABER)

El agar o agar-agar es una sustancia carragenina, un polisacárido sin ramificaciones obtenido de la pared celular de varias especies de algas

El agar tiene un gran poder gelatinizante, ya que con cantidades del menos del 1% de materia sólida se obtiene un gel bastante resistente. Los geles de agar son transparentes, duros y quebradizos, esta propiedad los diferencia de los otros geles de polisacáridos, que son más elásticos y pegajosos. Además el agar tiene la propiedad particular de presentar una gran histéresis térmica.

Es un solidificante 100% vegano.

También es conocido por los nombres “gelosa”, “gelosina”, “gelatina vegetal”, “gelatina china” o “gelatina japonesa”. Las algas y el gel extraído de ellas han sido utilizadas desde tiempos antiguos en los países de Oriente (China, Japón, Corea, etc.) y fue llevada a Europa hacia la mitad del siglo XIX. En la actualidad, las algas productoras se cultivan en muchas zonas.

Si quieres saber más, te invitamos a ver este video informativo.

VER VIDEO

---

# EL PLATO DEL BIEN COMER VEGANO

Propuesta de nueva alimentación, creando un plato del bien comer sin productos de origen animal. Con sustentos en pirámides y platos alimenticios existentes.

Todo lo que tu cuerpo necesita está en una alimentación basada en plantas.

- Aminoácidos
- Proteína completa
- Minerales
- Vitaminas
- Hierro
- Calcio
- Glutación

Si quieres saber más, te invitamos a ver este video informativo.

VER VIDEO

---

# VITAMINA C (TODO LO QUE DEBES SABER)

¿QUÉ ES? ¿CÓMO SE OBTIENE? ¿QUÉ DOSIS NECESITAMOS?

- La vitamina C es hidrosoluble.
- Su consumo nos ayuda a la producción de colágeno.
- Nos ayuda a mejorar la absorción del hierro.
- Nos ayuda a mantener un sistema inmunológico estable.

Si quieres saber más sobre la vitamina C, dar click en el video.

VER VIDEO

---

# NOPAL (TODO LO QUE DEBES SABER)

PROPIEDADES Y BENEFICIOS DEL NOPAL



El nopal se consume desde la época prehispánica por su sabor, pero sobre todo por sus grandes beneficios.

- Disminuye los niveles de azúcar en sangre.
- Previene la osteoporosis.
- Controla la gastritis.
- Combate el envejecimiento prematuro.




- Regenera las células de la piel.
- Ayuda al proceso digestivo.
- Ayuda a contrarrestar el colesterol.
- Ayuda a prevenir el cáncer.
- Mantiene el colon sano.
- Es bajo en calorías.

Si quieres saber más sobre el nopal, dar click en el video.

## **@lorenaosoriosrimati1452**

Maravilloso video, gracias por compartir. Lo recomendaré a mis pacientes, las imágenes les ayudarán a entender mucho mejor la información. Gracias hermano Alfonso por compartir tu hermoso don creativo, gracias por tu tiempo, gracias por tu bondad para cada uno de nosotros, gracias mamita Vegan por dar al mundo un hijo tan misericordioso para el ser humano., bendiciones   


## **@carvazquez1712**

Wooh wooh  tenemos un tesoro y super nutritivo, en casa de mis papás sembró y hemos estado comiendo mucho nopal gracias por tan valiosa información, que no sabía Saludos  

## **@fenobacarrera932**

hace 1 año

Padezco gastritis y con licuados de nopal y zanahoria he mejorado bastante. Ya no me inflamo y mi



estreñimiento ha disminuido. Excelente alimento. Seguiré comiendo nopal.

**@jimrancid**

Muchísimas gracias por esta información super importante de los beneficios de los nopales! No es común comer nopales aquí en los Estados Unidos, pero ahora el nopal va ser un ingrediente mandatorio en mis comidas! Aprecio el tiempo y amor que le pusiste a este video!