

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.

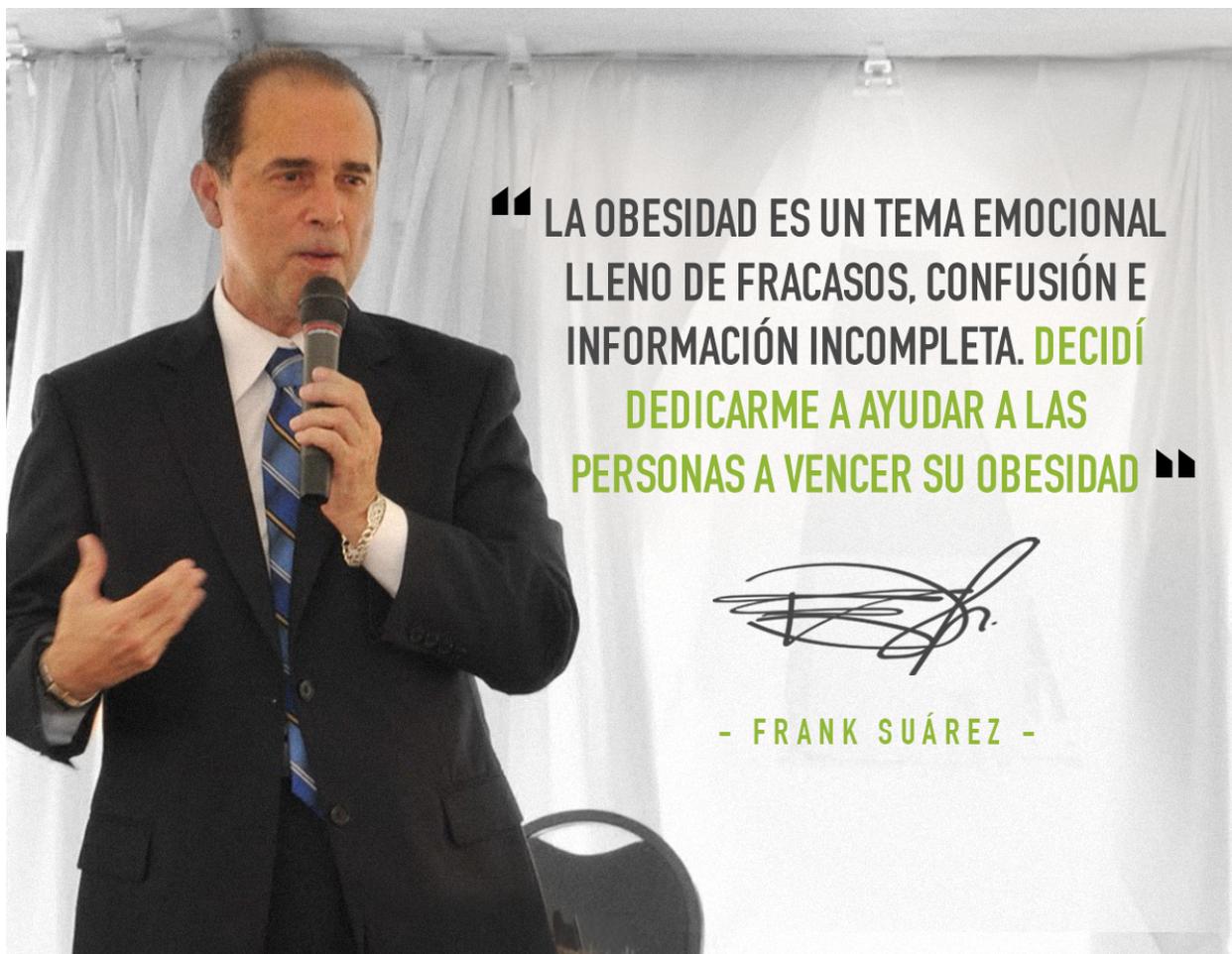
▶ Contenido

▶ 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



► **Suscríbase 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



► **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 POCA reacción de INSULINA en el cuerpo		ADELGAZAN	A
Alimentos que producen MUCHA reacción de INSULINA en el cuerpo		ENGORDAN	E

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 cuerpo¹; o sea, adelgazar. Esperamos que esta Guía de Alimentos TIPO A le permita comer y adelgazar saludablemente.

¹ Pág. 181 del libro El Poder del Metabolismo[©] del Autor, Frank Suárez.

► Guía de Alimentos -Tipo A-



AVES



 <p>CODORNIZ</p>	 <p>POLLO</p>	 <p>PAVO</p>
---	--	---



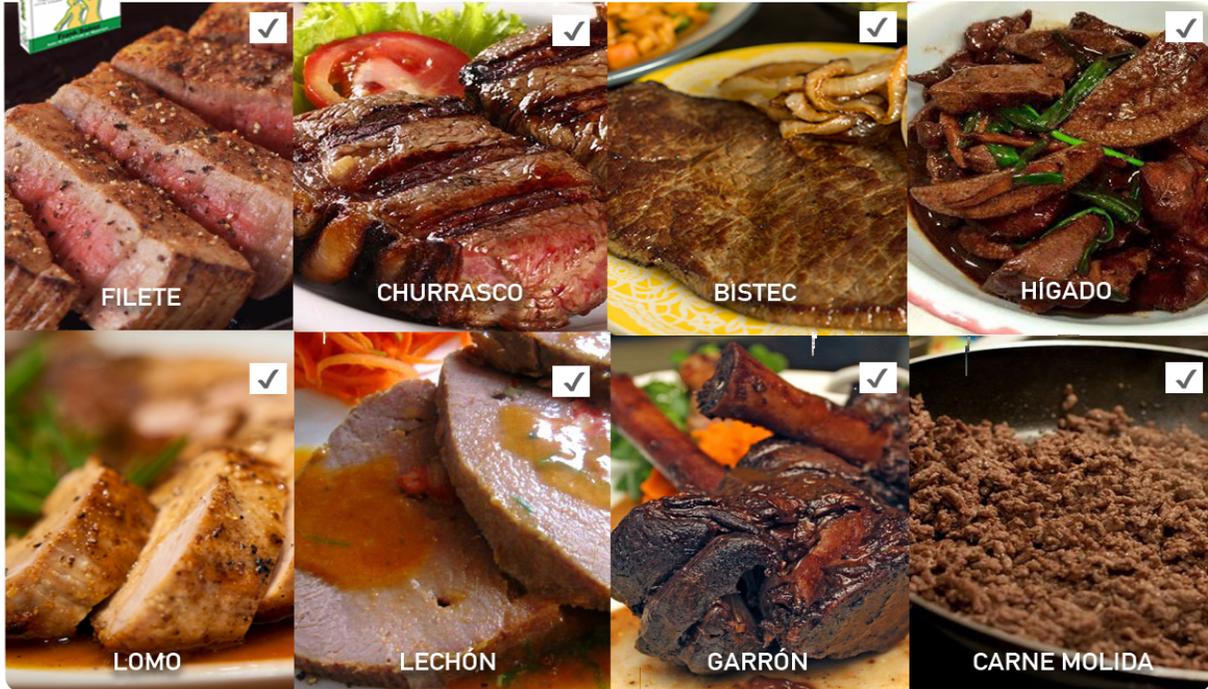
CARNE DE CERDO (SISTEMA NERVIOSO PASIVO)



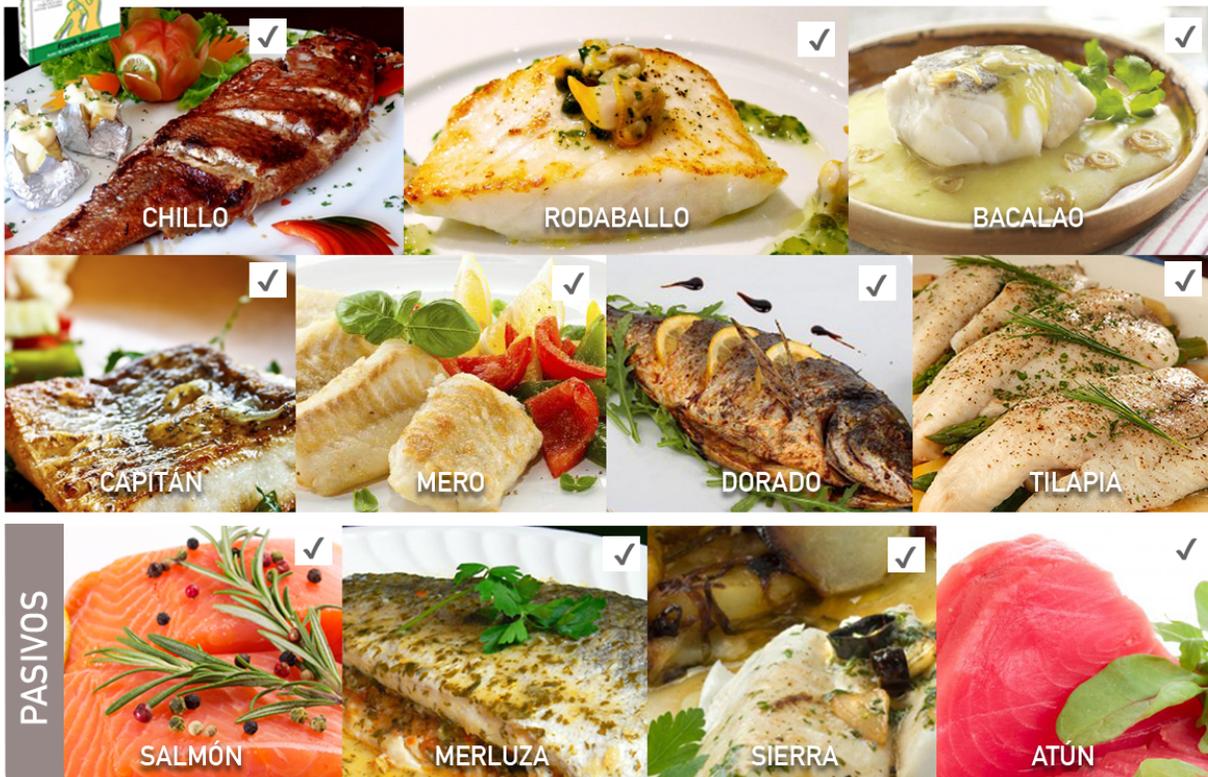
 <p>CHORIZO</p>	 <p>PERNIL</p>	 <p>TOCINO</p>
 <p>CHULETA</p>	 <p>CARNE MOLIDA</p>	



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



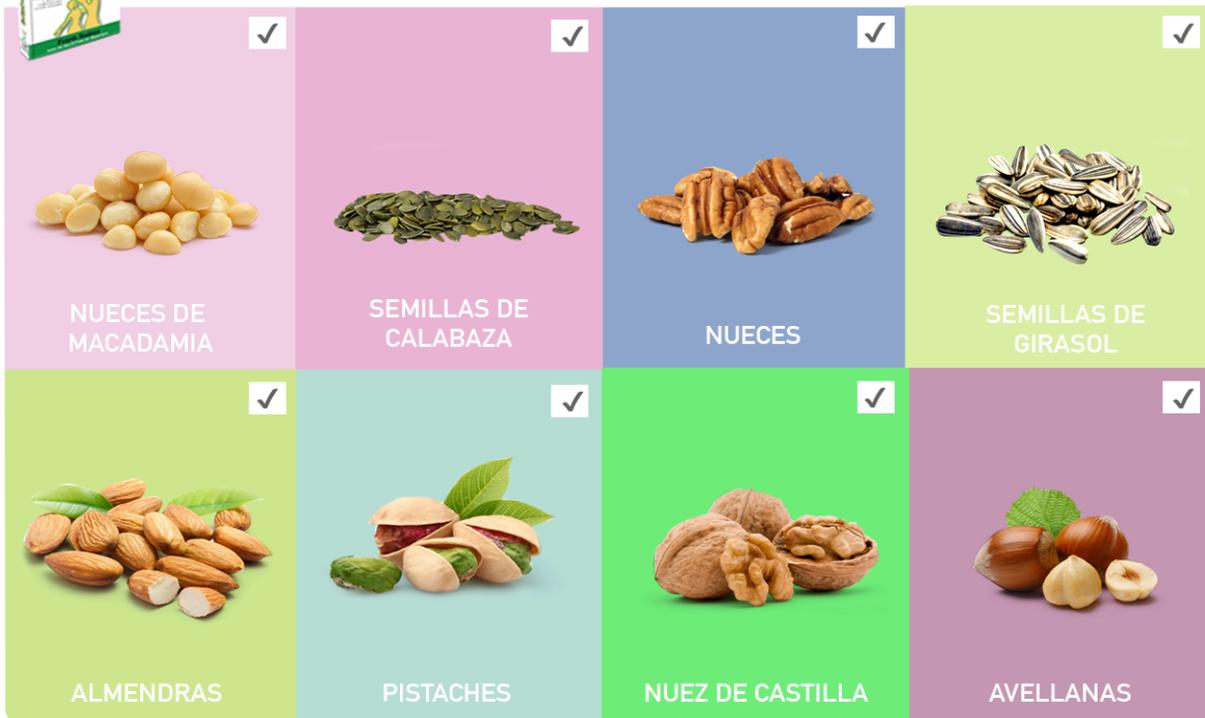
 ✓ ACEITE DE AJONJOLI	 ✓ MANTEQUILLA	 ✓ ACEITE DE LINO	 ✓ ACEITE DE AGUACATE
 ✓ ACEITE DE ACEITUNAS	 ✓ ACEITE DE ALMENDRAS	 ✓ ACEITE DE COCO	 ✓ ACEITE DE GRAPSEED



FRUTAS



SEMILLAS





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®

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

Episodio	Tema	Link en Canal de YouTube
71	El sirope de maíz (HFCS) y cómo engorda	https://www.youtube.com/watch?v=Cry3WfKxM_E
81	Alimentos que le hacen daño a la tiroides	https://www.youtube.com/watch?v=uzkpTWXa08w
82	Las frutas en mi dieta	https://www.youtube.com/watch?v=nf1rSD13dba
83	Pirámide nutricional sustituida por mi plato	https://www.youtube.com/watch?v=GR4cDJFnk14
89	Agua, pura agua	https://www.youtube.com/watch?v=QhOhnYDGD0Y
98	El agua te salva	https://www.youtube.com/watch?v=4_azt69OKuY
99	Rompiendo el vicio	https://www.youtube.com/watch?v=8jazl6-RXFc
109	¿Cómo saber si eres excitado o pasivo?	https://www.youtube.com/watch?v=xQWvg59kgPY
110	La comida es un combustible	https://www.youtube.com/watch?v=r5gqxRL5kFg
118	Chocolates, maní, almendras y herpes	https://www.youtube.com/watch?v=khVZ9DnSQLw
122	Dieta vegetariana y exceso de candida	https://www.youtube.com/watch?v=QL4N9B8XOVQ
123	Dietas extremas	https://www.youtube.com/watch?v=shBUgSVGZil
124	Carbohidratos que quitan el dolor, pero son adictivos	https://www.youtube.com/watch?v=bTXPuR2JLo
132	No existe la dieta balanceada	https://www.youtube.com/watch?v=uW2CEJVZwu8
133	Barriga por la falta de proteína	https://www.youtube.com/watch?v=cpja9BRhx_U
139	Alimentos, comportamiento y emociones	https://www.youtube.com/watch?v=zMPjmAktYII
141	Los carbohidratos y la inflamación	https://www.youtube.com/watch?v=oGjr9bN1Xlw
143	El huevo es inocente	https://www.youtube.com/watch?v=Qo2t_9g2rXU
147	Agua alcalina	https://www.youtube.com/watch?v=mxbUAFZD0Q
148	Observar cambios en el cuerpo	https://www.youtube.com/watch?v=orPf_dM8uIk
163	Truco #1 para saber tu tipo de metabolismo	https://www.youtube.com/watch?v=CqYSqOBa8nY
164	Truco #2 para saber tu tipo de metabolismo	https://www.youtube.com/watch?v=bSJAIFMSSV4
165	Truco #3 para saber tu tipo de metabolismo	https://www.youtube.com/watch?v=UOWRlGx5EE8
166	Truco #4 para saber tu tipo de metabolismo	https://www.youtube.com/watch?v=dHPySX7vz58
167	Truco #5 para saber tu tipo de metabolismo	https://www.youtube.com/watch?v=2gR_jKdA4Dg
168	Truco #6 para saber tu tipo de metabolismo	https://www.youtube.com/watch?v=LN9r3XBeHaU
169	Truco #7 para saber tu tipo de metabolismo	https://www.youtube.com/watch?v=H1bSYx1huf0
170	Truco #8 para saber tu tipo de metabolismo	https://www.youtube.com/watch?v=WzRehW3Mr54
171	Truco #9 para saber tu tipo de metabolismo	https://www.youtube.com/watch?v=QFsFhhMR5WI

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

Episodio	Tema	Link en Canal de YouTube
312	El queso es bueno hasta para los ratones	https://www.youtube.com/watch?v=rTnbAMn_wGA
320	¡Hello Frank! ¿Las frutas son A o E?	https://www.youtube.com/watch?v=v42ZhmGeWk
323	¿Integral o regular?	https://www.youtube.com/watch?v=8R3jlsvjY28
328	La proteína whey y la lactosa	https://www.youtube.com/watch?v=aXft5CveDvl
331	Ché, yo quiero un mate	https://www.youtube.com/watch?v=fp700YHNblc
338	Las leguminosas	https://www.youtube.com/watch?v=ZQVlf9QJXmY
347	¿Proteína vegetal o proteína animal?	https://www.youtube.com/watch?v=SodEKWXK1hM
355	Papa, papa o papa	https://www.youtube.com/watch?v=UT6e2CveIL8
356	Sal, metabolismo y obesidad	https://www.youtube.com/watch?v=gWkWgyWgMMM
357	Sal, algas y yodo	https://www.youtube.com/watch?v=pfj_tAaA9B8
363	Soy pasivo, ¿carne blanca o roja?	https://www.youtube.com/watch?v=s3ODTK7uzyc
364	No logro subir de peso	https://www.youtube.com/watch?v=Gkt7jMWzyRA
365	Dieta para un atleta	https://www.youtube.com/watch?v=7C1xbcyoiD8
368	Proteínas en los granos	https://www.youtube.com/watch?v=IRPVCNox1t0
382	Azúcar de coco	https://www.youtube.com/watch?v=tjVMfHy9Egk
383	Comí hace un rato y tengo hambre	https://www.youtube.com/watch?v=9ix_nT8h2HY
406	Explorando las cualidades del aceite de coco	https://www.youtube.com/watch?v=binXDrMqdgw
407	Explorando las cualidades del aceite de coco, parte II	https://www.youtube.com/watch?v=QilVm_yDsAc
408	No puedo aumentar de peso	https://www.youtube.com/watch?v=tXOWZ8PI2mM
409	¿Cuánta agua?, voy mucho al baño	https://www.youtube.com/watch?v=t7RDz47bwCl
417	El alcohol engorda	https://www.youtube.com/watch?v=VCJWY6vncnY
422	El agua de coco	https://www.youtube.com/watch?v=hZG458wCif0
423	Tengo hambre, ¿qué hago?	https://www.youtube.com/watch?v=l7FwGo79Cz0
428	¿Se podrá ayudar a un vegetariano?	https://www.youtube.com/watch?v=llvVGhRkC4M
432	Leche que no es leche	https://www.youtube.com/watch?v=DGMLZGR0jUY
435	La dieta cetogénica	https://www.youtube.com/watch?v=imwoAht9TiA
437	Alimentos que causan exceso de estrógeno	https://www.youtube.com/watch?v=fJonQKJZ1IA
438	¿Seré pasivo, excitado o ambos?	https://www.youtube.com/watch?v=KjXAJH2NOQ
446	Leche de alpiste, quínoa y otras leches	https://www.youtube.com/watch?v=2vTZ5dwe08w
454	Las frutas y el metabolismo	https://www.youtube.com/watch?v=nHQJvOAsnYo
460	Nada está prohibido	https://www.youtube.com/watch?v=eUI7YaLofD4
461	Etiquetas sin engaño	https://www.youtube.com/watch?v=0qur7fHlzOQ
462	¿Queso cremoso o descremado?	https://www.youtube.com/watch?v=7WbyiIJUPU0
463	Mayonesa, margarina y las grasas	https://www.youtube.com/watch?v=ZcGWWvYwv5SA
464	La proteína de aislado de soya	https://www.youtube.com/watch?v=QHij3pLlilo
468	Soy excitado y no soporto los vegetales	https://www.youtube.com/watch?v=sWMWEFs0HjA
473	¿Puedo cambiar de pasivo a excitado o de excitado a pasivo?	https://www.youtube.com/watch?v=AZ6ad3jD7mk

Episodio	Tema	Link en Canal de YouTube
485	Algo doloroso sobre el maíz	https://www.youtube.com/watch?v=trMpsz59vg4
489	Desayuno correcto y las frutas parte 1	https://www.youtube.com/watch?v=M2jfke6s3-E
490	Desayuno correcto y las frutas parte 2	https://www.youtube.com/watch?v=U6pNGabeSe8
491	¿Cuánta energía da el agua?	https://www.youtube.com/watch?v=3kZdrnrpEUU
492	¿Cuánta energía da el agua?	https://www.youtube.com/watch?v=xwX3zMHZsfU
498	Grasas que ayudan y grasas que matan	https://www.youtube.com/watch?v=EGBb0d5pV-A
499	Grasas que ayudan y grasas que matan parte 2	https://www.youtube.com/watch?v=LPSRc8BvnoU
504	¿Tortilla o pan?	https://www.youtube.com/watch?v=c_bORCPCw8s
506	¿Café descafeinado o con cafeína?	https://www.youtube.com/watch?v=gLMfJjgmsVg
513	¿Las meriendas hacen falta?	https://www.youtube.com/watch?v=XsI5hQcpFH0
514	El posible daño de los carbohidratos	https://www.youtube.com/watch?v=VKJFNySv1g8
518	Sistema nervioso descontrolado, alimentación	https://www.youtube.com/watch?v=FGG4zTmfzKU
519	¿Cómo manejar una crisis de salud?	https://www.youtube.com/watch?v=7JAsS3WMUtg
520	¿Por qué no tomar agua me reduce el metabolismo?	https://www.youtube.com/watch?v=rkOp8g6m7vg
522	Dieta a base del tipo de sangre	https://www.youtube.com/watch?v=g5s5UBWoaO0
539	Cómo vencer una adicción	https://www.youtube.com/watch?v=c29lyBUhPt0
558	Dietas de contar calorías, daños a la piel y la tiroides	https://www.youtube.com/watch?v=zb0Edju0
559	Dietas de contar calorías, daños a la piel y la tiroides, Parte 2	https://www.youtube.com/watch?v=GSAFqBrO4MM
560	Dietas de contar calorías, daños a la piel y la tiroides, Parte 3	https://www.youtube.com/watch?v=3KgBc5eDtV8
575	¿Cómo adelgazar rápido? La dieta 3x1® es un estilo de vida	https://www.youtube.com/watch?v=XfVenAfbjbQ
576	¿Cómo adelgazar rápido? La dieta 3x1® es un estilo de vida, Parte 2	https://www.youtube.com/watch?v=jYftGI3MLaA
577	¿Cómo adelgazar rápido? La dieta 3x1® es un estilo de vida, Parte 3	https://www.youtube.com/watch?v=fBswVz4sA1w
589	¿Cómo endulzo mi café o mi té?	https://www.youtube.com/watch?v=47sC_XmZrkU
596	¿Cuánta agua es mucha agua?	https://www.youtube.com/watch?v=bzcBTSjXbJc
597	¿Comer orgánico o no comer orgánico?	https://www.youtube.com/watch?v=S-JUdeFPU2A
599	Hice el Detox y estoy adicto otra vez	https://www.youtube.com/watch?v=c1cjRNte_3M
600	El pescado de criadero o salvaje	https://www.youtube.com/watch?v=kvY2xbJEbEQ
601	Rompiendo la madre de las adicciones	https://www.youtube.com/watch?v=a4U1SBdaB4Y
602	8 veces más adictiva que la cocaína	https://www.youtube.com/watch?v=buoqDX8cExs
607	El potasio, el agua y su metabolismo	https://www.youtube.com/watch?v=t4ejqKo3npY
608	El potasio, el agua y su metabolismo, Parte 2	https://www.youtube.com/watch?v=wI5zWarFqwo

Episodio	Tema	Link en Canal de YouTube
609	El potasio, el agua y su metabolismo, Parte 3	https://www.youtube.com/watch?v=3ZB5GKMz-SQ
613	¿Sabías que el gluten te puede dejar ciego?	https://www.youtube.com/watch?v=Cq3FLOHSZK4
614	Agave saludable	https://www.youtube.com/watch?v=O0aCf4eTgw8
615	Agave saludable, Parte 2	https://www.youtube.com/watch?v=ChwoyVmUKtI
620	Intolerancia al arroz	https://www.youtube.com/watch?v=dQZQyLWQKEQ
622	Alimentos estresores, alimentos agresores	https://www.youtube.com/watch?v=ViVaom2UYRE
628	Dieta a base de su tipo de sangre	https://www.youtube.com/watch?v=WQgwFg2tLbs
633	¿Con maíz o sin maíz?	https://www.youtube.com/watch?v=ljSg3ggtd6l
634	¿Con maíz o sin maíz? Parte 2	https://www.youtube.com/watch?v=SVI3ydx8bko
639	Los goitrógenos dañando la tiroides	https://www.youtube.com/watch?v=DWYJVvW-dsE
645	Hablemos de la sal	https://www.youtube.com/watch?v=No_IH29bKW4
646	¿Comemos tortilla o no?	https://www.youtube.com/watch?v=DR7qYEje1p8
647	Alimentos “saludables”, cereales	https://www.youtube.com/watch?v=fVM_OOYWGfg
648	Alimentos “saludables”, desayuno	https://www.youtube.com/watch?v=aB3v-4pKqj4
649	Alimentos “saludables”, desayuno mañanero en familia	https://www.youtube.com/watch?v=wp7qSNvFnjQ
650	Alimentos “saludables”, meriendas de frutas	https://www.youtube.com/watch?v=wSoev78hR8
651	Alimentos “saludables”, ¿me tomo un refresco o un jugo natural?	https://www.youtube.com/watch?v=_G-C2Hip9U4
652	Alimentos “saludables”, desayunos y meriendas para niños	https://www.youtube.com/watch?v=WfFvcntlYgw
653	Alimentos “saludables”, especiales para diabéticos	https://www.youtube.com/watch?v=DFsSiu4uXsw
658	Productos derivados de la leche	https://www.youtube.com/watch?v=BsoCv4ZRZ88
670	Los lácteos y sus derivados	https://www.youtube.com/watch?v=37WQQHQQuXG4
676	Por culpa del gluten	https://www.youtube.com/watch?v=QmiYkoAauCU
677	Por culpa del gluten, Parte 2	https://www.youtube.com/watch?v=l_uux004LO4
684	Cómo matar el hambre antes que te mate a ti	https://www.youtube.com/watch?v=lffcIWQaltA
685	Cómo matar el hambre antes que te mate a ti, Parte 2	https://www.youtube.com/watch?v=XPIOjIZJINs
686	Los almidones villanos y los almidones nobles	https://www.youtube.com/watch?v=SNidt9r-0sQ
687	Los granos villanos y los granos nobles	https://www.youtube.com/watch?v=ebzKELWW3Mo
688	Grasas villanas y grasas nobles	https://www.youtube.com/watch?v=KBuq7S25WbU
689	El elote y el maíz	https://www.youtube.com/watch?v=qicmjn3BuDk
696	Los alimentos agresores	https://www.youtube.com/watch?v=BIOk1bT2G4Q
697	Los alimentos agresores, Parte 2	https://www.youtube.com/watch?v=lin67jC6jTI
705	Detectando alimentos agresores	https://www.youtube.com/watch?v=572kDb-IFw0
712	Beneficios del limón o lima	https://www.youtube.com/watch?v=5P71x6YO1n8

Episodio	Tema	Link en Canal de YouTube
716	Comidas que despiertan y comidas que dan sueño	https://www.youtube.com/watch?v=aLED_CH7OdI
717	Nutrición para el metabolismo de un atleta	https://www.youtube.com/watch?v=WY9XuR7pzKY
718	Nutrición para la epilepsia	https://www.youtube.com/watch?v=Y59jGzSgHgk
720	Desenmascarando tres alimentos agresores	https://www.youtube.com/watch?v=MvaKGFyTBg0
722	Las mentiras sobre la mantequilla	https://www.youtube.com/watch?v=Lk6mUrrdVVw
723	¿Serás intolerante al gluten?	https://www.youtube.com/watch?v=CyE5LOUkUgc
724	El gluten y las enfermedades autoinmunes	https://www.youtube.com/watch?v=bGgkzn_ulfQ
731	¿Las frutas son buenas o malas?	https://www.youtube.com/watch?v=7Q1czLRwufk
732	Los jugos de frutas naturales venenosos	https://www.youtube.com/watch?v=Rj1N0IWw84Y
733	Desayunos saludables y desayunos desastrosos	https://www.youtube.com/watch?v=5vvtD7UzEbE
734	El misterio de la fórmula de agua de Frank	https://www.youtube.com/watch?v=80I2cUdvhLE
735	La yema de huevo	https://www.youtube.com/watch?v=WChh_VxRXk0
737	Aceite de coco al rescate	https://www.youtube.com/watch?v=KpEO0eqpc24
753	La quínoa, la alternativa al arroz	https://www.youtube.com/watch?v=8B8P_7ypT7Y
754	Medicamentos y efectos secundarios	https://www.youtube.com/watch?v=ObhptZMCes4
766	El vinagre de manzana para adelgazar y otros milagros	https://www.youtube.com/watch?v=Elh9_YWtgF4
768	¿Y por qué no elimino todos los carbohidratos?	https://www.youtube.com/watch?v=buRrqKQEXkl
783	Rompiendo la adicción con los carbohidratos	https://www.youtube.com/watch?v=5E4Y_efJVbo
784	El consumo de soya te engorda y baja tu sexualidad	https://www.youtube.com/watch?v=ILesOf_7RV0
789	Consumo de soya, impotencia y frigidez sexual	https://www.youtube.com/watch?v=Mnn8o-TEck
797	Dieta 2x1®, 3x1® y problemas con la vesícula	https://www.youtube.com/watch?v=WM7lxD3mOtQ
800	Chocolate o magnesio	https://www.youtube.com/watch?v=Lv1rluCrhEI
801	Los dulces que te quitan el sueño	https://youtu.be/u1u8JEGb6w0?
805	Problemas mentales y alimentos agresores	https://www.youtube.com/watch?v=6RiBM0GBFZI
812	Vegetales que empeoran tu artritis	https://www.youtube.com/watch?v=cWmwf-ScDUc
813	El cuerpo me pide dulces, ¿qué hago?	https://www.youtube.com/watch?v=RxpLE2mByco
817	¿Cómo rebajar con la dieta que elimina el hambre?	https://www.youtube.com/watch?v=fTJbzIca94I
821	Aceite de coco para el Alzheimer	https://www.youtube.com/watch?v=MSMi7Br1pyA
828	Los jugos de vegetales salvan vidas	https://www.youtube.com/watch?v=G8Om7PYehaQ

Episodio	Tema	Link en Canal de YouTube
829	El fin de la adicción a los carbohidratos	https://www.youtube.com/watch?v=tFAO3tNyt8w
830	Cuidado con la fructosa	https://www.youtube.com/watch?v=X91ymgcA-IA
832	El jugo de naranja y su grasa abdominal	https://www.youtube.com/watch?v=1p8NVqVylPg
833	El engaño de la fructosa	https://www.youtube.com/watch?v=jUKc9Ut8yKO
842	¿Cómo es que el gluten nos hace daño?	https://www.youtube.com/watch?v=nWWOwb7pLRM
845	¿Azúcar o miel?	https://www.youtube.com/watch?v=nzYNA3Cfsgg
848	Agua ¿fría o al tiempo?	https://www.youtube.com/watch?v=vxrhJ_gzsmA
859	La leche y la celulitis	https://www.youtube.com/watch?v=ta90TLVmbg8
861	Una dieta para niños con autismo	https://www.youtube.com/watch?v=-eT3OKb695g
869	Jugos de vegetales y su efecto sobre el cáncer	https://www.youtube.com/watch?v=F0DJkpRlUvQ
870	¿Por qué los jugos de vegetales son curativos?	https://www.youtube.com/watch?v=KcRtScWouGw
883	El aceite de coco mata hongos	https://www.youtube.com/watch?v=nbBUWIA0Ngl
887	Aceite de chía u otros aceites	https://www.youtube.com/watch?v=THRfP4U6Zok
888	¿Bendito o maldito maíz?	https://www.youtube.com/watch?v=TpJt_-NDrWI
889	Desenmascarando el maíz	https://www.youtube.com/watch?v=-y_7rxDltMU
890	Los misterios del agua	https://www.youtube.com/watch?v=DqiMTJAjQwE
901	Deficiencias nutricionales y enfermedades	https://www.youtube.com/watch?v=F6qHnXHcwl
906	Las bebidas energizantes y tu metabolismo	https://www.youtube.com/watch?v=MW8lheaFnik
922	La maravilla de la canela	https://www.youtube.com/watch?v=Ng1jX9GtiFk
932	¡Leche no, queso sí!	https://www.youtube.com/watch?v=z8GHjvXd_qM
938	Leche de soya para el bebé	https://www.youtube.com/watch?v=gQsNsPQMsIE
942	Los alimentos agresores siempre avisan	https://www.youtube.com/watch?v=UO3nP_bulw8
945	Alimentos adictivos	https://www.youtube.com/watch?v=vd5L6bRWTjc
947	Cuidado con la toronja y los medicamentos	https://www.youtube.com/watch?v=d8MsfKo4EDM
954	El ayuno intermitente	https://www.youtube.com/watch?v=dYF1A392jPI
955	Azúcar fructuosa y cáncer	https://www.youtube.com/watch?v=ctCL-ABioi4
956	El azúcar y el sistema inmune	https://www.youtube.com/watch?v=3NgoL2IW6KA
966	Cáncer comelón de azúcar	https://www.youtube.com/watch?v=hIhtlQ48Ayc
968	¿Qué es un carbohidrato refinado?	https://www.youtube.com/watch?v=CFgTF4Rn2es
974	Caldo milagroso de huesos	https://www.youtube.com/watch?v=Xg_rUdeYz3M
975	Cocinando el caldo de huesos	https://www.youtube.com/watch?v=OpGxNbxGn50
976	Infección en los dientes y grasa abdominal	https://www.youtube.com/watch?v=RUuZkoPJKol
990	¿Tomo café o tomo té verde?	https://www.youtube.com/watch?v=mZnPygvvn6Y
991	Venciendo la adicción al azúcar	https://www.youtube.com/watch?v=uhHN2rkXQlw
997	Yo adelgazo comiendo grasa	https://www.youtube.com/watch?v=3jl_CEVrIMc

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

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

► 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

NaturalSlim® de Puerto Rico

San Juan, Mayagüez, Ponce y Humacao

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

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

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

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

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

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

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