

BLOQUE 1: NUTRICIÓN Y METABOLISMO

1. Introducción 11.44min.
2. El universo interior de la célula 18.20min
3. Macronutrientes y micronutrientes... en qué se descomponen dentro del cuerpo 8.4min.
4. Hidratos de carbono: los buenos no engordan! 10.44min.
5. Proteínas: Las hay mejores y peores 11.32min.
6. Grasas: Las hay malas, muy malas y supersaludables! 15.46min.
7. Micronutrientes: Vitaminas, minerales y fitoquímicos medicinales 17.58min.
8. La fibra, siempre; el agua, depende 10.26min.
9. El viaje de los nutrientes dentro del cuerpo 8.30min

BLOQUE 2: GRUPOS DE ALIMENTOS, TIPOS Y CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS

10. Cereales: Cuidado con el gluten aunque no seas celíaco/a 13.23min.
11. Legumbres: Nuestras abuelas sí sabían cocinar 7.53min.
12. Carne y acidosis 11.50min.
13. Pescado: Digestivo pero intoxicado 8.37min.
14. Huevos: Una joya del corral 6.03min.
15. Leche: Lo que no nos cuentan en los anuncios 12.28min.
16. Vegetales: Los reyes de la salud 11.22min.
17. Frutos secos y semillas: Los grandes olvidados 7.55min.
18. El aceite de oliva.. y otros 7.19min.
19. ¿Quieres descubrir algunos condimentos raros y saludables? 16.36min.
20. Tu lista de la compra barata y sana: Cantidades 7.43min.

BLOQUE 3: LA COCINA

21. Dime cómo cocinas y te diré cómo te nutres 15.49min.
22. Rápido y bien 12.07min.

BLOQUE 4: EL MENÚ

23. Muchas opciones para desayuno y almuerzo 11.52min.
24. Comida... ¿Proteína animal o vegetal? 11.58min.
25. Almuerzo y cena: Ligero y caliente 7.15min.
26. ¿Quieres ver cómo es un menú semanal saludable? 9.52

BLOQUE 5: LA DIETA

27. Te acompaño paso a paso en la elaboración de tu dieta a medida 18.50min.