□Listado completo de vídeos: Resistencia a la insulina

178 vídeos agrupados en 16 subtemas

⚠ **Atención:** El audio original de algunos vídeos es el inglés, pero YouTube ofrece la opción de escucharlos en castellano.
Si no lo has hecho todavía, por favor, **lee y acepta el AVISO** de esta web.

□Índice de subtemas

1. Fundamentos de la Resistencia a la Insulina (RI) y el Colapso Energético
2. Identificación y Tests: Síntomas Físicos y Marcadores Analíticos
3. La Grasa Visceral y Abdominal: El Órgano Inflamatorio "Oculto"
4. El Hígado Graso: El Centro de la Crisis Metabólica
5. Mecanismos del Azúcar: Glucosa, Fructosa y Ultraprocesados
6. Clases sobre Grasas: Omega-3, Aceites de Semillas y Cetonas
7. Salud Intestinal: Microbioma, SIBO y Permeabilidad
8. Enemigos Silenciosos: Ácido Úrico, Tóxicos y Disruptores
9. Salud Cardiovascular: Más allá del Colesterol
10. El Cerebro y la "Diabetes Tipo 3": Alzheimer y Parkinson
11. Psiquiatría Metabólica: Salud Mental, Ansiedad y Depresión
12. El Cáncer como Enfermedad Metabólica Mitocondrial
13. Reversión de la RI y la Diabetes Tipo 2: Alimentación y Nutrientes
14. Herramientas imprescindibles de Estilo de Vida para la reversión: Dieta, Ayuno, Ejercicio, Sueño y Estrés
15. Eje Metabólico-Hormonal (SOP, Dismenorrea y Cándida)
16. Reumatología Metabólica (Artritis, Artrosis y Dolor Articular)
17. Documentos ANEXOS

Fase A: Comprensión y Diagnóstico

1. Fundamentos de la Resistencia a la Insulina (RI) y el Colapso Energético

V006	Dr. Borja Bandera: Qué pasa en el cuerpo cuando tienes RI (Analogía llave-cerradura).	▶ Ver
V003	Dra. Jackie López: RI, cómo se desarrolla y diferencias con Diabetes.	▶ Ver
V002	Dr. Ricardo Freile: Lo que NO sabías sobre la insulina alta y cómo revertirla.	▶ Ver
V119	Dr. Robert Lustig: Por qué la biología no entiende de calorías (Mitochondria & Fat).	▶ Ver
V011	Dra. Isabel Belaustegui: Qué es la FLEXIBILIDAD METABÓLICA.	▶ Ver
V054	Dr. Benjamin Bikman: La RI como raíz de enfermedades modernas, infertilidad y migrañas.	▶ Ver
V111	Dr. Martin Picard: La "resistencia a la energía" y el secreto del envejecimiento.	▶ Ver
V001	Dr. Sten Ekberg: La fórmula EXACTA para revertir la RI (lo que los médicos no te dirán).	▶ Ver
V134	Dr. Carlos Jaramillo: DOCUMENTAL: Síndrome Metabólico, el precursor de la RI.	▶ Ver
V008	Dr. Borja Bandera: Síndrome Metabólico: Qué es, cómo se origina y cómo revertirlo.	▶ Ver
V027	Dra. Sari Arponen & Marc Romera: Las 3 GRANDES MENTIRAS de la nutrición.	▶ Ver
V035	Nora Gedgaudas: Tu cerebro necesita MÁS grasa, no menos.	▶ Ver
V038	Dr. Robert Lustig: Revierte la RI en solo 10 días (Mecanismo de reversión).	▶ Ver
V043	Dr. Andrew Koutnik: Cómo comer para bajar peso y revertir la RI.	▶ Ver
V123	Dra. Casey Means: El 93% de los adultos tiene problemas metabólicos (Datos impactantes).	▶ Ver

V127	Dr. Borja Bandera: Cómo el ESTRÉS CRÓNICO genera Resistencia a la Insulina.	▶ Ver

2. Identificación y Tests: Síntomas Físicos y Marcadores Analíticos

V012	Manu Echeverri: ¿Cómo saber si tienes RI? TEST EN CASA EN 5 MINUTOS.	▶ Ver
V004	Dr. Antonio Hernández: Signos físicos de la RI (Acantosis y señales en la piel).	▶ Ver
V009	Sento Segarra: 10 Síntomas reales de Resistencia a la Insulina.	▶ Ver
V016	Dr. Sten Ekberg: 10 Señales de ALARMA de que tu insulina es demasiado ALTA.	▶ Ver
V017	Dr. Sten Ekberg: RI incluso con azúcar en sangre normal (Detección precoz).	▶ Ver
V036	Dra. Annette Bosworth (Dra. Boz): Interpreta tu ratio glucosa/ cetonas por la mañana.	▶ Ver
V039	Dra. Morgan Nolte: Señales comunes que es fácil pasar por alto en la RI.	▶ Ver
V092	Dr. Ford Brewer: Esto es lo que REALMENTE está dañando tus arterias (Tests de laboratorio).	▶ Ver

3. La Grasa Visceral y Abdominal: El Órgano Inflamatorio "Oculto"

V030	Marc Romera: Cómo deshacerse de la GRASA REBELDE (Visceral).	▶ Ver
V014	Dr. Marco Albuja: Impacto de la RI en el cuerpo y la grasa abdominal.	▶ Ver
V117	Dra. Ana Rosa: Esta GRASA OCULTA (visceral) está arruinando tu salud (IRM).	▶ Ver
V137	Mónica Acha: Qué COMER exactamente para BAJAR la GRASA VISCERAL.	▶ Ver

4. El Hígado Graso: El Centro de la Crisis Metabólica

V139	Dr. David Unwin: Cómo el hígado graso predice la diabetes y datos de remisión.	▶ Ver
V116	Dr. Robert Lustig: NUNCA revertirás la RI sin corregir el hígado.	▶ Ver
V124	Dr. Sten Ekberg: El peor consejo médico sobre el hígado graso.	▶ Ver
V138	Manu Echeverri: HÍGADO GRASO: Qué comer para REVERTIRLO.	▶ Ver
V015	Dr. Marco Albuja: Las raíces de la RI y el vínculo con el hígado.	▶ Ver
V042	Dr. Benjamin Bikman: Revierte la RI rápido (Acciones inmediatas para el hígado).	▶ Ver

Fase B: Los Culpables y el Sistema Digestivo

5. Mecanismos del Azúcar: Glucosa, Fructosa y Ultraprocesados

V037	Dr. Robert Lustig: La amarga verdad sobre el AZÚCAR: Está destruyendo tu cuerpo.	▶ Ver
V108	Jonathan Bennion: ¿Grasa o Combustible? Qué hace realmente el cuerpo con los carbohidratos.	▶ Ver
V121	Dra. Casey Means: Por qué tienes RI y no lo sabes (Los 5 daños de los picos de glucosa).	▶ Ver
V122	Dra. Casey Means: Ciencia de la alimentación para la salud y la pérdida de grasa.	▶ Ver
V013	Michelle Hurn: La mayoría no sabe que tiene RI (Peligros del azúcar invisible).	▶ Ver
V070	Max Lugavere: Método sorprendente para controlar picos de glucosa y bajar peso.	▶ Ver

6. Clases sobre Grasas: Omega-3, Aceites de Semillas y Cetonas

V110		

	Dr. Carlos Jaramillo: ¿MANTEQUILLA o ACEITE VEGETAL? La verdad te sorprenderá.	▶ Ver
V103	María Casas: Beneficios del OMEGA-3 en el cuerpo y el cerebro.	▶ Ver
V101	Dr. Sten Ekberg: La verdad sobre los aceites MCT y de coco.	▶ Ver
V140	Mónica Acha: Qué es, y cómo recuperar la FLEXIBILIDAD METABÓLICA.	▶ Ver
V107	Dra. Isabel Belaustegui: Guía práctica: ¿Aceite MCT sí o no?.	▶ Ver
V026	Dr. Bayter: Masterclass sobre grasas: El Dr. Bayter lo DESMIENTE TODO.	▶ Ver
V102	Tucker Goodrich: El ingrediente MÁS DAÑINO: Aceites de semillas y PUFA oxidados.	▶ Ver
V100	Dr. Nicholas Norwitz: El LDL alto no predice arterias obstruidas (Experimento Oreos).	▶ Ver
V033	Dra. Zoë Harcombe: Mitos sobre la grasa saturada y el colesterol.	▶ Ver
V034	Dra. Nina Teicholz: Desmintiendo mitos sobre los aceites vegetales y la sal.	▶ Ver
V049	Dr. Sten Ekberg: No revertirás la RI hasta que corrijas el tipo de grasa.	▶ Ver
V104	Javier Furman: 5 enfermedades beneficiadas con MCT y Aceite de Coco.	▶ Ver
V106	Dr. Carlos Jaramillo: Omega-3: La grasa que realmente baja tu colesterol.	▶ Ver

7. Salud Intestinal: Microbioma, SIBO y Permeabilidad

V047	Dr. William Davis: Conexión RI y SIBO; el método de la 1/2 taza.	▶ Ver
V063	Dr. Carlos Jaramillo: La conexión INTESTINO-CEREBRO: Ansiedad y Depresión.	▶ Ver
V071	Max Lugavere: Alimentos para restaurar el microbioma y la salud cerebral.	▶ Ver

V125	Dr. William Davis: Cómo restaurar el microbioma y revertir el envejecimiento.	▶ Ver
V088	Dra. Sarah Myhill: Por qué la mayoría tiene RI (La fermentación intestinal).	▶ Ver

8. Enemigos Silenciosos: Ácido Úrico, Tóxicos y Disruptores

V081	Sento Segarra: ÁCIDO ÚRICO: El importante descubrimiento metabólico.	▶ Ver
V078	Dr. Ben Bikman: La relación directa entre el Ácido Úrico y la RI.	▶ Ver
V079	Dr. Antonio Cota: Controla la Glucosa y el Ácido Úrico simultáneamente.	▶ Ver
V080	Manu Echeverri: El Ácido Úrico alto predice la diabetes 5 años antes.	▶ Ver
V077	Dr. David Perlmutter: Ácido úrico: causa clave de peso, diabetes y corazón.	▶ Ver
V087	Veritasium: El secreto oscuro del TEFLÓN: Una empresa que nos envenenó a todos.	▶ Ver
V086	Kristina Baehr: El moho tóxico en casa (Molds) y cómo afecta la salud.	▶ Ver
V082	Dra. Pilar Mora: Toxicidad ambiental e irritación neurológica silenciosa.	▶ Ver
V089	Dra. Stephanie Seneff: Glifosato: Qué te hace al microbioma y cómo evitarlo.	▶ Ver
V084	Dr. Ray Dorsey: Parkinson y la epidemia química (TCE y pesticidas).	▶ Ver

Fase C: Enfermedades Derivadas y Especialidades

9. Salud Cardiovascular: Más allá del Colesterol

V090	Dr. Malcolm Kendrick: Enfócate en el endotelio: La historia del LDL se derrumba.	▶ Ver

V091	Dr. Malcolm Kendrick: Colesterol vs Coagulación (La causa real del infarto).	▶ Ver
V093	Dr. Philip Ovadia: La RI es la causa real de la enfermedad cardíaca.	▶ Ver
V097	Dr. William Davis: Tu médico se equivoca sobre el colesterol.	▶ Ver
V098	Dr. Aseem Malhotra: Teoría del LDL vs Inflamación crónica.	▶ Ver
V099	Dr. Steven Hussey: El agua estructurada y la luz infrarroja en el corazón.	▶ Ver
V010	Sento Farmacèutic: Síndrome Metabólico: El peligro invisible en la mediana edad.	▶ Ver
V094	Dr. Philip Ovadia: El factor de riesgo principal (No es el LDL alto).	▶ Ver
V095	Dra. Lily Johnston: Qué causa realmente las arterias tapadas (Cirugía vascular).	▶ Ver
V096	Dr. Tom Cowan: La causa real de infartos y derrames (Más allá de las tuberías).	▶ Ver
V177	Dr. Anthony Jay - Lo que REALMENTE está dañando tus arterias y la nueva ciencia para revertir la placa.	▶ Ver
V178	Dr. Sten Ekberg - HIPERTENSIÓN y el número de la presión arterial que NUNCA debes ignorar.	▶ Ver

10. El Cerebro y la "Diabetes Tipo 3": Alzheimer y Parkinson

V032	Dra. Mary Newport: Alzheimer como deficiencia energética cerebral.	▶ Ver
V065	Dr. Antonio Hernández: Diabetes Tipo 3 y su vínculo con el Alzheimer.	▶ Ver
V073	Dr. Dale Bredesen: El Alzheimer ahora es OPCIONAL (Protocolo ReCODE).	▶ Ver
V075	Dra. Heather Sandison: Cómo prevenir y revertir el deterioro cognitivo.	▶ Ver

V176	Dr. David Perlmutter: La VERDADERA causa de las enfermedades cerebrales, y cómo protegerte.	▶ Ver
V058	MMed. Louisa Nicola: La mejor forma de potenciar la función cerebral.	▶ Ver
V083	Dr. Ray Dorsey: Las verdaderas causas del Parkinson y cómo prevenirlo.	▶ Ver
V068	Dra. Irma Corlay: RI cerebral y su relación con la salud mental.	▶ Ver
V085	Pedro Pimentel: Parkinson y RI: El origen metabólico.	▶ Ver
V061	J. Furman / A. Valenzuela: Parkinson: ¿Por qué empieza en el intestino?.	▶ Ver
V055	Dra. Georgia Ede: Por qué tu cerebro muere de hambre mientras comes.	▶ Ver
V062	Javier Furman: Nuevos tratamientos naturales para el Parkinson.	▶ Ver
V064	Dr. Daniel Seinhart: Diabetes y trastornos cognitivos (Vínculo biológico).	▶ Ver
V067	Dra. Clara García: Diabetes y Demencia: ¿Qué relación existe?.	▶ Ver
V072	Dr. Dale Bredesen: Verdaderas causas del Alzheimer y protección cerebral.	▶ Ver

11. Psiquiatría Metabólica: Salud Mental, Ansiedad y Depresión

V050	Dr. Christopher Palmer: Metabolismo cerebral y salud mental (Harvard).	▶ Ver
V051	Dr. Christopher Palmer: Problemas de la psiquiatría moderna y disfunción mitocondrial.	▶ Ver
V052	Dr. Christopher Palmer: Vínculo impactante entre Dieta y Trastornos Mentales.	▶ Ver
V053	Dr. Christopher Palmer: El vínculo entre dieta, TDAH y Autismo.	▶ Ver
V056	Dra. Georgia Ede: Mentiras sobre la dieta que dañan tu cerebro.	▶ Ver

V057	Dra. Georgia Ede: La Dieta Keto al descubierto y daño cerebral.	▶ Ver
V059	Javier Furman: Depresión causada por la Resistencia a la Insulina.	▶ Ver
V060	Javier Furman: Cómo la RI daña el cerebro (Estrategias naturales).	▶ Ver
V066	Dr. Carlos Gómez: Salud metabólica para salvar la mente.	▶ Ver
V074	Dra. Heather Sandison: El error dietético #1 que aumenta el riesgo de Alzheimer.	▶ Ver

12. El Cáncer como Enfermedad Metabólica Mitocondrial

V131	Dr. Thomas Seyfried: Alimentos que empeoran el cáncer (Glucosa/Glutamina).	▶ Ver
V132	Dr. Thomas Seyfried: Cómo la terapia metabólica ataca las células cancerosas.	▶ Ver
V130	Dr. Jason Fung: Hemos estado equivocados sobre el cáncer: Qué lo causa realmente.	▶ Ver
V129	Dr. Dominic D'Agostino: Dejar el cáncer sin combustible (Dieta Cetogénica).	▶ Ver
V133	Dra. Christy Kesslering: Comer para prevenir y combatir el cáncer (Oncología).	▶ Ver
V128	Dra. Rhonda Patrick: El hábito que reduce el riesgo de cáncer en un 40%.	▶ Ver

Fase D: El Protocolo de Reversión

13. Reversión de la RI y la Diabetes Tipo 2: Alimentación y Nutrientes

V018	Dra. Mariela Glandt: Posibilidad real de revertir la Diabetes Tipo 2.	▶ Ver
V031	Dr. Jason Fung: Cómo hacer desaparecer la diabetes naturalmente (Analogía del bol).	▶ Ver

V120	Dr. Eric Westman: Cómo activar realmente la quema de grasa (Regla 20g).	▶ Ver
V024	Dr. Agustín Molins: Protocolo de la DIETA PROTEINADA para pacientes metabólicos.	▶ Ver
V021	Dra. Rosy Yañez: ¿DIABETES Y LOWCARB?	▶ Ver
V115	Dr. Anthony Chaffee: Deberías comer MÁS carne, no menos (Carnivore).	▶ Ver
V114	Dr. Gary Fettke: Cuerpos no diseñados para carbohidratos.	▶ Ver
V019	Dra. Raquel Delgado: Alimentación Low Carb y control diabético.	▶ Ver
V020	Dra. Rosy Yañez: Repensando la diabetes: Dieta y Low Carb.	▶ Ver
V023	Dr. Agustín Molins: Nutrición práctica y protocolos alimentarios.	▶ Ver
V109	Jonathan Bennion: ¿Puedes vivir SIN carbohidratos? (Cetosis y ejercicio).	▶ Ver

14. Herramientas imprescindibles de Estilo de Vida para la reversión: Dieta, Ayuno, Ejercicio, Sueño y Estrés

V005	Javier Furman: Guía Completa para una Vida Saludable (Fisioterapia).	▶ Ver
V007	Dr. Borja Bandera: DESTRUYE la RI para siempre: Hábitos y Suplementos.	▶ Ver
V022	Dra. Rosy Yañez: El AYUNO en el paciente diabético.	▶ Ver
V025	Dr. La Rosa: Usa tu propia grasa como ENERGÍA.	▶ Ver
V040	Dra. Morgan Nolte: Señales tempranos y cambios de estilo de vida.	▶ Ver
V069	Dr. Tommy Wood: Condición común que está dañando tu cerebro.	▶ Ver
V076	Dra. Rhonda Patrick: Ayuno, Creatina y Rendimiento Cerebral.	▶ Ver

V118	Dr. Carlos Jaramillo: 5 HÁBITOS fundamentales para EVITAR la Diabetes.	▶ Ver
V126	Dr. Eric Berg: RI y la pérdida de cabello (Soluciones reales).	▶ Ver
V136	Dr. Jamnadas: Dormir mal causa RI y aumento de peso.	▶ Ver
V135	Dra. Courtney Conley: El calzado y caminar (Cómo dañan tus pies).	▶ Ver
V112	Dr. Eric Westman: 25 años de consejos sobre la dieta carnívora.	▶ Ver
V113	Dr. Eric Berg: Experimento de 2 semanas siendo carnívoro.	▶ Ver
V105	Dr. Veller: Aceite de ricino después de los 50 (Beneficios y riesgos).	▶ Ver
V028	Dr. Sten Ekberg: Los 10 secretos principales para revertir la RI naturalmente.	▶ Ver
V029	Dra. Domenech & Dr. La Rosa: Pros y Contras de la Dieta Keto y Low Carb.	▶ Ver
V041	Dra. Roshani Sanghani: Cómo detener la RI en seco.	▶ Ver
V044	Dr. David Harper: El error en tu dieta que causa aumento de peso.	▶ Ver
V045	Dr. Jason Fung: La diabetes no es permanente: Estrategias de cura.	▶ Ver
V046	Dr. Bret Scher: Deja de comer estos alimentos para reparar la RI.	▶ Ver
V048	Dr. Sten Ekberg: Los 10 mejores alimentos después de los 50.	▶ Ver

Fase E: Más Enfermedades y Dolencias relacionadas con la RI

15. Eje Metabólico-Hormonal (SOP, Dismenorrea y Cándida)

V141	Dra. Miriam Al Adib (ginecología y obstetricia): Resistencia a la insulina y su relación con el SOP y otras enfermedades.	▶ Ver

V142	Dra. Cynthia Dickter (ginecología y obstetricia): Todo sobre el Síndrome de OVARIO POLIQUÍSTICO y la RESISTENCIA a la INSULINA.	▶ Ver
V143	Dr. Carlos Jaramillo: SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO ¿QUÉ LO CAUSA?	▶ Ver
V144	Dr. Carlos Jaramillo: OVARIO POLIQUÍSTICO ¿Cuál es la Verdadera Causa?	▶ Ver
V145	Dr. Borja Bandera: SÍNDROME De OVARIO POLIQUÍSTICO - ESTUDIO Con Dieta CETOGÉNICA.	▶ Ver
V146	Dr. Borja Bandera: SÍNDROME de OVARIO POLIQUÍSTICO; NO mejorarás hasta SABER ESTO.	▶ Ver
V147	Dr. Borja Bandera y Siara Flosi (nutricionista): SOP y Salud Intestinal; Descubre la Conexión Oculta que Afecta a 7 de cada 10 Mujeres.	▶ Ver
V148	Dr. Jesús Macías y Mónica Rojas (nutricionista): DIETA para SOP y resistencia a la insulina; lo que SÍ funciona.	▶ Ver
V149	Dra. Natalie Crawford y Cory Ruth (dietista): Nutrición y SOP; Cómo afectan los alimentos a la resistencia a la insulina, las hormonas y la fertilidad.	▶ Ver
V150	Dr. Eric Berg: Why Does Insulin Cause PCOS (Polycystic Ovary Syndrome)?	▶ Ver
V151	Dra. Anjali Kumar: SOP y resistencia a la insulina.	▶ Ver
V152	Dra. Mindy Pelz: Experta en hormonas; Cómo quemar grasa y revertir la resistencia a la insulina.	▶ Ver
V153	Dra. Felice Gersh: Conexión entre el intestino y el SOP; inflamación, resistencia a la insulina y soluciones.	▶ Ver
V154	Dr. Tim O'Dowd: SOP y resistencia a la insulina; Una vida llena de oportunidades.	▶ Ver
V155	Dra. Nadia Brito Pateguana (naturópata): Resistencia a la insulina, SOP y cómo lograr la fertilidad explicados.	▶ Ver
V156	Dra. Eliane Castillo: Resistencia a la insulina y SOP.	▶ Ver

V157	Dr. Antonio Cota: Glucosa alta por Cándida QUE es y COMO detectarla.	▶ Ver
V158	Dr. Gerardo Ochoa Anaya: EL HONGO QUE AFECTA TU ENERGÍA, DIGESTIÓN Y MENTE.	▶ Ver
V159	Dra. Nelly Canseco: Signos de resistencia a la insulina.	▶ Ver
V160	Natalia Díaz (nutricionista): CÁNDIDA y salud digestiva; Corrige tus síntomas de raíz.	▶ Ver
V161	Andrea Chicurel C. (bioquímica): Candidiasis; El eslabón olvidado de tus síntomas crónicos.	▶ Ver
V162	Dra. Marisol García Lozada: CANDIDA Y DIABETES.	▶ Ver
V163	Dra. Alexandra Henríquez: Reglas dolorosas y abundantes, Menstruación sin tabúes.	▶ Ver
V164	Dra. Alexandra Henríquez: Dolor de regla, menopausia e inflamación; síntomas que no deberíamos normalizar.	▶ Ver

16. Reumatología Metabólica (Artritis, Artrosis y Dolor Articular)

V165	Javier Furman: La ARTROSIS no es desgaste ni edad. APRENDE A FRENAR el dolor y regenerar tus articulaciones de raíz.	▶ Ver
V166	Dr. Sten Ekberg: Los 10 mejores alimentos que debes evitar si tienes artritis.	▶ Ver
V167	Dra. Isabel Belaustegui: Alimentos para la ARTRITIS REUMATOIDE.	▶ Ver
V168	Dra. Viviana L Cogo: Diabetes y Reumatología.	▶ Ver
V169	Sento Farmacéutico - ¿Rodilla que FALLA o DUELE? No es desgaste, es inflamación.	▶ Ver
V170	Dr. Omar Videa: DIABETES Y LAS ARTICULACIONES.	▶ Ver
V171	Dr. Omar Videa: DIABETES Y SU EFECTO OCULTO EN LA ARTICULACIONES.	▶ Ver

V172	Dra. Rose Petrilla: Por qué la osteoartritis duele más cuando la insulina está alta.	▶ Ver
V173	Javier Furman: Tu DOLOR DE RODILLA no es por la EDAD, es tu INTESTINO ENCOLADO.	▶ Ver
V174	Javier Furman: ARTRITIS NO es de rodilla, INTESTINO la INFLAMA (mimetismo + SIBO).	▶ Ver
V175	Javier Furman: El MITO del Desgaste de CARTÍLAGO, Cómo REGENERARLO de Forma Natural.	▶ Ver

---

Documentos ANEXOS

 INFOGRAFÍAS del Dr. David Unwin (en 39 idiomas) – Ver infografías

 GUÍAS de Alimentos Reales del Dr. David Unwin (en inglés) – Ver guías

↑ Volver al inicio de la página

Esta página no ofrece consejo médico. Consulta siempre a tu médico de confianza.