



MANUAL DE NUTRICIÓN CELULAR

Autor: Dr. José Colastra ND

ISBN: 978-84-938571-9-6

EAN: 9788493857196

Editorial: Ediciones Marañón

Idioma: Castellano

Año de edición: 2013

Sinopsis:

El *Manual de Nutrición Celular* del Dr. José Colastra está dividido en cuatro partes principales: la primera es una clara y detallada descripción de los distintos tipos de alimentos y la forma en la que estos se clasifican. Se trata de una introducción extremadamente útil que nos proporciona además una valiosa guía de lo que es una dieta alimenticia sana y equilibrada. La segunda parte se centra en los aspectos más concretos de lo que son los suplementos nutricionales; porque debemos consumirlos, cuáles son sus formas de presentación más frecuentes, y a qué tipo de controles debe estar sometida la elaboración y el etiquetado de los mismos para ofrecer plenas garantías de seguridad y calidad a sus consumidores. La tercera parte del libro es quizás la más importante, pues nos ofrece una exhaustiva información acerca de más de 140 nutrientes celulares (vitaminas, minerales, aminoácidos, ayudas digestivas, nutrientes accesorios, etc.), mostrándonos de manera clara y ordenada sus principales características:

funciones corporales, síntomas de deficiencia, usos terapéuticos, dosificación, precauciones, interacciones farmacológicas, sinergias, etc. La cuarta y última parte de la obra consta de diversos apéndices que indican de forma resumida cómo aplicar de manera práctica la información contenida en la misma.

Se trata pues de un libro muy útil tanto para el profesional de la salud, como para el estudiante o público general interesado en el tema.