



## EL LIBRO DE LA NUTRICIÓN PRÁCTICA

Jaume Rosselló

*Redbook Ediciones, 2017*

El autor, Jaume Rosselló, escritor especializado en temas de salud, alimentación y medicina natural, creador de las revistas Integral y Cuerpo-mente, ahonda en el argumento cada vez más extendido de que “somos lo que comemos”, y por lo tanto cuanto más conozcamos los alimentos y sus propiedades, más conscientes seremos de qué alimentos y de qué forma cocinados nos pueden beneficiar.

También es defensor de que las dietas no tienen por qué ser un suplicio a base de platos tristes. Es partidario de que la renovación de sabores y la presentación en el plato sirven también para la buena cocina dietética ya que, hasta donde sea posible, tiene como premisa el bienestar de los comensales en un sentido holístico, integral y apetecible. Es una propuesta culinaria en donde la propia elección de lo que comemos produce los mejores efectos placenteros y saludables en cada persona y su organismo.

El libro contiene todo aquello que conviene saber sobre los micro y los macronutrientes, el poder de los antioxidantes y el uso de los alimentos más beneficiosos para la salud. En definitiva, un completo vademécum de diferentes temas relacionados con la nutrición y la calidad de vida.