

Dra. Odile Fernández



Fecha de publicación:

21/03/2026

Sello Editorial:

Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



El poder de la suplementación

Odile Fernández

Un libro esencial para construir un estilo de vida saludable más allá de cualquier pastilla.

Un libro esencial para construir un estilo de vida saludable más allá de cualquier pastilla.

Cuando andamos escasos de vitaminas, minerales u otros compuestos naturales, la alimentación por sí sola no basta, por lo que necesitamos tener a los suplementos alimenticios como buenos aliados. Pero ¿cómo saber cuál es el más adecuado para nuestra salud?

En un mundo tan saturado de opciones, hay productos de excelente calidad y otros que pueden ser ineficaces y hasta perjudiciales. Por eso urgen voces como la de la Dra. Odile Fernández que, desde la evidencia científica, nos enseña cómo podemos integrar con éxito los suplementos en nuestra rutina sin descuidar unos buenos hábitos. Descubriremos cuáles nos aportan más vitalidad y cuáles mejoran nuestra microbiota o cuidan nuestra salud mental, sin olvidar los complementos clave para afrontar la menopausia, el envejecimiento o enfermedades como el cáncer desde una mirada integrativa.

Odile Fernández

Odile Fernández (Granada, 1978) es médica de familia y madre de tres niños. En 2010 le diagnosticaron cáncer de ovario con múltiples metástasis. Tras sobreponerse al shock inicial y enfrentarse cara a cara a la posibilidad de morir, decidió buscar toda la información disponible sobre la relación entre la alimentación y el cáncer que pudiera ayudarla en su proceso. Fruto de esta experiencia fueron varios libros *bestseller*, como *Mis recetas anticáncer*, *Mi revolución anticáncer* o *Recetas para vivir con salud* (estos dos últimos publicados por Planeta). Desde entonces, la doctora Fernández se dedica en cuerpo y alma a seguir estudiando la relación estrecha entre alimentación, hábitos de vida y prevención de enfermedades. Asimismo, imparte talleres por toda España.