

## Artículos de Investigación y Libros

- **Hierbas medicinales: una revisión de sus usos tradicionales y evidencia científica**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6316444/>

- **Suplementos alimenticios: una revisión de su seguridad y eficacia**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6368524/>

- **El papel de los alimentos en la salud y la enfermedad**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6438644/>

- **Cosméticos: una revisión de sus ingredientes y efectos sobre la salud**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6469328/>

## Libros

- **Plantas Medicinales: Una Guía para su Uso Seguro y Eficaz** por Michael Castleman
- **Suplementos Alimenticios: Una Guía para Consumidores** por el Consejo para la Nutrición Responsable
- **Nutrición y Salud Pública: Principios, Políticas y Prácticas** por Lawrence Haddad y Christopher Hawkes

- **Cosmetología: Ciencia y Práctica** por Milady

#### **Recursos adicionales**

- Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU.: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>
- Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/>
- Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU.: <https://www.fda.gov/>