



Nombre de alumnos: Esmeralda Monserrat
Navarro Avendaño

Nombre del profesor: María de los Ángeles
Venegas Castro

Nombre del trabajo: Resumen
“la importancia del uso de plantas medicinales en
Nutrición”.

Materia: Nutrición y medicina alternativa

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 5 Cuatrimestre

Grupo: “A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de abril de 2021.

La importancia del uso de plantas medicinales en nutrición

Son una buena alternativa en conjunto con una dieta adecuada, variada, suficiente. Para tratar ciertas enfermedades, o incluso prevenirlas ya que suelen ser la base de la medicina preventiva, el carácter preventivo del consumo de plantas medicinales, es indiscutible, ya que gracias al consumo de alimentos de origen vegetal podemos evitar muchas enfermedades especialmente las crónicas como; la diabetes, cáncer, hipertensión arterial, entre otras.

El uso de plantas medicinales se ha llevado acabo desde la antigüedad, con el avance de la tecnología y la modernidad se ha descubierto, la importancia de su uso ya que estas presentan sustancias (conocidas como principios activos y que se emplean después en otros medicamentos) que son útiles para el tratamiento de varias dolencias, curar algunas patologías, malestares físicos o anímicos.

Para el uso de estas se debe investigar mas afondo, ya que el automatismo inadecuado o el abuso de dosis, suele causar daños a la salud, como intoxicaciones.

Las plantas medicinales son beneficiosas porque: Son accesibles en cuanto a la recolección y su uso. Ejercen una acción global sobre el organismo a causa de la interacción de sus principios activos. El efecto puede ser más lento que el de los medicamentos convencionales, pero es más duradero. Tienden a estimular acciones de protección y regulación de las funciones del organismo y presentan menores efectos secundarios, lo que permite tratamientos más largos. Sirven de complemento a tratamientos con medicamentos convencionales.