



25 DE MARZO DEL 2021

**REPORTE DE PRACTICA**  
NUTRICIÓN Y MEDICINA ALTERNATIVA

JULISSA CÁRDENAS RODAS  
UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN



## INDICE

PRÁCTICA. RELACIÓN CON LA CREMA Y LIQUIDOS MEDICINALES <b>INTRODUCCIÓN</b> ...	2
<b>OBJETIVO</b> .....	2
MATERIALES E INGREDIENTES.....	2
<b>DESARROLLO</b> .....	3
TIEMPO ESTIMADO DE LA PRÁCTICA.....	3
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA.....	4

## PRÁCTICA. RELACIÓN CON LA CREMA Y LIQUIDOS MEDICINALES

### INTRODUCCIÓN

La salud y medicina alternativa abarcan diversos métodos y terapias curativos que históricamente no se contemplan en la medicina convencional occidental. Muchos aspectos de la medicina alternativa tienen sus orígenes en antiguos sistemas de curación indígenas, como los de China, India, el Tíbet, África y el continente americano.

Las terapias alternativas a menudo son atractivas porque usan su propio cuerpo, su propia mente o elementos que se pueden encontrar en la naturaleza.

### OBJETIVO

El objetivo de esta práctica es conocer la elaboración de productos curativos a base de hierbas, plantas, aceites esenciales, en conjunto con verduras. Con el fin de obtener un remedio natural que pueda sanar o curar algún malestar que se pueda tener, ya sea personal o hacia otras personas. Como el jarabe para la tos, un desinflamatorio y una crema tópica.

### MATERIALES E INGREDIENTES

- Sábila
- Cúrcuma
- Aceite de coco
- Aceite esencial de limón
- Miel
- Cebolla morada
- Éter
- Alcohol
- Alcanfor
- Ruda
- Romero
- Albaca
- Frascos de cristal

## DESARROLLO

Para iniciar con la práctica, lo primero que se hizo fue elaborar el desinflamatorio y para esto se siguió el procedimiento que a continuación explicaremos:

Primero colocamos el éter en el frasco de cristal, asimismo se le agregó el alcohol y el alcanfor, para finalmente introducir las hierbas, que fueron ruda, romero y albacá, cerrando muy bien el frasco para que así fusionarán muy bien todos los ingredientes.

Para el segundo método curativo natural, se empleó lo siguiente:

Lo primero que se hizo fue lavar las sábilas y cortarlas a la mitad para extraer su aloe, reservándolo en un recipiente para posteriormente pasar a los siguientes ingredientes. En una licuadora se colocó 300 ml de aceite de coco y se licuó por 3 minutos, luego se le agregó la sábila y la cúrcuma, licuándolo nuevamente por 3 minutos más. Finalmente se agregó a su respectivo recipiente, agregando por último el aceite esencial de limón, conservándolo en refrigeración.

Para el jarabe de tos, se llevó a cabo el proceso siguiente:

Primero se lavó la cebolla morada, luego se picó en cuadritos para colocarla en los frascos de vidrio, luego se le colocó la miel hasta cubrir la cebolla, finalmente sellando el frasco y dejarlo en conservación. Dejar macerar el jarabe durante 3 días antes de su uso.

## TIEMPO ESTIMADO DE LA PRÁCTICA

El tiempo que se llevó por la práctica fue de 5 horas.

## EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



