



**Nombre de alumno:** Brenda Margarita Hernández Díaz

**Nombre del profesor:** María de los Ángeles Venegas

**Nombre del trabajo:** Introducción y presentación

**Materia:** Nutrición y Medicina Alternativa

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado:** Quinto cuatrimestre

**Grupo:** A

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Enero de 2020.

## Introducción

La elaboración del catálogo es con el fin de dar a conocer el uso medicinal que tienen algunos alimentos y así seguir conservando el uso de ellas de manera más natural tanto para contra restar algunas enfermedades, patologías o dolores, como en la investigación y desarrollo de nuevos principios activos y medicamentos, ya que algunos desconocen sus efectos y como se mencionó, en nuestra cultura muchos usos se pasan por generacionales. También es importante el saber la manera en la que el alimento se pueda ingerir como un medicamento, de igual manera por ello es de suma importancia su distribución geográfica para saber y reconocer de donde se extrae y se exporta el alimento dentro de todo el mundo, y cabe recalcar que también en el área de las variedades de cada alimento nos da el enfoque de conocer la manera en como las variables ambientales influyen sobre la presencia de las especies del alimento.

por otra parte desde su origen de estos alimentos el hombre ha mantenido una estrecha relación con los recursos naturales, de estos las plantas han sido parte importante y utilizados principalmente en el uso doméstico. Pero con el paso del tiempo, el avance de la ciencia y tecnología ayudó a que los principios activos contenidos en algunas plantas sean sintetizados químicamente, haciéndolos disponibles en farmacias con precios accesibles. Es por eso que el uso de alternativas naturales ha sido una atención creciente, si bien el uso de algunos alimentos antes visto, no solo incluye la manera correcta del uso, si no también las propiedades en cuanto macro y micronutrientes.

Para validar el uso de cualquier planta u alimento medicinal, debe ser la validación taxonomía por así decirlo de la especie o variedad otorgando según características propias de cada especie, como nombre científico o común. Por ello sin una identificación correcta como punto de inicio, no se puede asegurar con estabilidad la utilización de una planta y - aunque debemos reconocer que cada vez hay más personas que conocen sus aplicaciones medicinales, normas y contraindicaciones pero hay que admitir que la enorme mayor parte solo distingue las más frecuentes.

De manera y sin duda alguna, lo de mayor relevancia es saber que aunque conozcamos varios nombres usuales para una planta, esta solamente tiene un exclusivo nombre científico válido y usado internacionalmente, por lo cual es indispensable su identificación para hacer un estudio de principios activos para sanar patologías o tratar una enfermedad.

En fin, en cuestión a la herbolaria cabe mencionar que es un recurso básico de la medicina popular, pero nuestro conocimiento de ella es escaso e impreciso. Ya que dentro de ella anuncia la sociedad de consumo con una gran variedad de productos de origen vegetal que puede conducirnos no necesariamente a conservar la tradición de tratamientos de manera tradicional, sino a buscar extractos o principios activos para la elaboración de suplementos o de medicinas, por ello como producto final se podría decir que es llevar acabo el conocimiento de la elaboración de un herbario, cubriendo de alguna manera la necesidad de conocer la composición vegetal de algún alimento o planta.

### Presentación

Este catálogo práctico de medicina vegetal, para la eficaz aplicación de alimentos curativos, basado en las más modernas investigaciones, consultas en internet y libros, acerca del uso de alimentos medicinales más comunes en nuestra localidad.

Nuestro interes en la elaboración de este catálogo es dar a conocer la importancia de alimentos curativos en el cuidado de la salud y pretende ser además, una guía didáctica de uso fácil con imágenes e información esencial sobre el uso de cada uno de los alimentos consultados en nuestro contexto intercultural. Como nombre común, nombre científico, variedad de especie de distribución local, parte de alimento que se usa, descripción terapéutica y química, efectos secundarios de su consumo, hábitat y se agregó además información acerca de distribución geográfica en México.

En definitiva, un catálogo inapreciable tanto para el profesional de la fitoterapia, como para todo lector interesado en los alimentos medicinales, que desee iniciar en su terapéutica con plena confianza.

24 de abril del 2022

Brenda Margarita Hernández Díaz