



**Nombre de la alumna: Sarina López González.**

**Nombre del profesor: María de los ángeles Venegas.**

**Nombre del trabajo: Ensayo.**

**Materia: Nutrición y medicina alternativa.**

**Grado: 5° Cuatrimestre**

## IMPORTANCIA DE LA FITOTERAPIA EN LA TERAPÉUTICA NUTRICIONAL

Como punto de partida, la fitoterapia comenzó desde la prehistoria cuando el hombre utilizó remedios para aliviar sus dolencias con el fin de proporcionar su bienestar, este ha sido con la ayuda del reino vegetal. La fitoterapia ha acontecido como unos de los grandes remedios para personas con patologías además es utilizada para designar usando las plantas medicinales con fines terapéuticos y utilizadas en modelos vegetales complejas, encontrándose un sin número de compuestos de diferentes naturaleza química en sus productos, por esta razón es considerada como una medicina alternativa y todo lo natural es bueno en la medida de no consumirlo en exceso.

Unos de los sucesos más importantes es incluir la fitoterapia en la nutrición de manera correcta puesto que se puede emplear acorde a las necesidades de nuestros pacientes el ejemplo claro serían las plantas medicinales con efecto cardiovascular tales como:

Espino blanco:

Es un árbol que no requiere de muchos cuidados por lo que se puede desarrollar en cualquier tipo de lugar, en este caso las flores de estas plantas tienen un impacto en el sistema cardiovascular también ayudan a luchar contra la ansiedad, el insomnio o el estrés. Un consumo excesivo puede traer síntomas intestinales, fatiga o dolor de cabeza. El espino blanco se puede consumir en infusiones o prepararlo en extracto acompañados de hojas, flores y frutas.

Té verde:

Es una hierba medicinal que cuenta con propiedades que pueden ayudar a nuestro cuerpo perder peso, un mal consumo en la ingesta puede acelerar el metabolismo de las grasas y aumentar el ritmo cardíaco.

Romero:

Planta aromática con propiedades antiinflamatorias sin embargo, existe una probabilidad en la intoxicación de esta planta si se consume demasiado puede provocar hemorragia, náuseas e irritación renal.

Para continuar también encontramos plantas medicinales con efecto terapéutico respiratorio como por ejemplo:

Eucalipto:

Se caracteriza por ser una planta aromática de hojas largas y redondeadas contiene muchas sustancias químicas que pueden tener varios efectos en nuestro cuerpo desde aliviar la

bronquitis hasta el asma. Una de las desventajas es el consumo excesivo que puede provocar náuseas, vómitos y diarrea.

Tomillo:

Planta aromática que usan como condimento es un buen tratamiento para ciertas afecciones de las vías respiratorias. Su consumo excesivo puede causar dolores de cabeza o mareos.

Orégano:

Hierba que se utiliza para dar sabor a los alimentos, en este caso no se recomienda en la infusión y el té en mujeres embarazadas.

En la fitoterapia encontramos diferentes modos de preparación de plantas medicinales que facilitan la toma la dosificación de los extractos, infusiones y tinturas que son más utilizados.

La mayoría se requiere el uso del calor para facilitar la extracción. Como:

La infusión: se trata de una bebida que se obtiene con la ayuda de parte de las plantas donde se vierte agua caliente y se deja reposar durante un tiempo determinado.

Infuso: Como bien afirma (UDS, 2022) *“es una de las formas de administración más empleadas en Fitoterapia. Se lleva el agua ebullición, acto seguido se apaga el fuego”*.

Esto quiere decir, que es una de la más utilizada en la fitoterapia lo cual extraen la esencia de las plantas.

Decocción: método en el cual se somete las plantas al calor.

Zumo: este método es una sustancia líquida extraída de las plantas.

Finalmente podríamos decir que gracias a la fitoterapia ha sido una buena opción para aliviar ciertas enfermedades al ser humano puesto que las plantas medicinales lo podemos encontrar en nuestro país con distintas variedades y ha sucedido desde tiempos inmemorables, sin embargo se debe tener en cuenta las propiedades terapéuticas y químicas de cada una de ellas porque como todo alimento se debe de tener conciencia de lo que se pretende consumir tomando en cuenta las necesidades fisiológicas de las personas. Además la gente que lo llegue a aplicar debe de tener una orientación y más cuidado.

## Bibliografía

(ENERO-ABRIL de 2022). Obtenido de UDS:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/428c2c240e3eaa1384f4b2c2d4393464-LC-LNU501.pdf>