



**Nombre de alumno: Felipe de Jesús López Avendaño.**

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

**Nombre del trabajo: Actividad 1.**

**Materia: Nutrición y Medicina Alternativa.**

**Grado: Quinto Cuatrimestre.**

**Grupo: Nutrición "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de abril de 2022.

Me dirijo a usted para hacerle mención de un tema que considero que es de mucha importancia conocer, y que podría ser de mucha utilidad para poder preservar, o mejorar la salud de alguna persona que padezca de alguna patología.

En México, existe una gran diversidad de vegetación que abarca generalmente las plantas salvajes o cultivadas, que pueden crecer de manera espontánea en la superficie del suelo o en un medio acuático, asimismo, gracias a diferentes ciencias como la botánica, la medicina, la biología, etc., nos han permitido conocer su estructura, su función que cumplen en la naturaleza, su clasificación, etc., pero de todas las características que tienen, me enfocaré en abarcar un tema en específico, es por ello, que a continuación, les mencionaré y/o presentaré acerca de la funcionalidad en el organismo que pueden tener las plantas si se consideran dentro de nuestro régimen alimenticio.

Hoy en día gracias a la OMS, nos menciona acerca que estadísticamente de los 119 fármacos derivados de las plantas, alrededor del 74% se usan en la medicina moderna, de las cuales, históricamente enfocándonos en México, la fitoterapia ha sido un medio por el cual las familias mexicanas se han sentido agusto debido a diferentes creencias, culturas, tradiciones, por sus bajos recursos económicos, por experiencia, o por investigaciones científicas, del uso medicinal que pueden ocasionar las plantas en nuestro organismo, y esto se sigue transmitiendo de generación en generación. Unos ejemplos de plantas que puedo mencionar acerca de la fitoterapia, pueden ser; El limón (20,6%) para bajar la presión arterial, la pata de vaca (7%) para reducir la glicemia y la alcachofa (3,5%) para controlar el colesterol, estos principalmente ayudan para el control de enfermedades cardiovasculares.

Otros ejemplos que puedo mencionar, pueden ser; El gengibre (*Zingiber officinale*), el cual, podría mejorar el asma alérgica mediante la supresión de la respuesta inmune y tener un efecto antibacteriano contra patógenos del tracto respiratorio, otro ejemplo, puede ser, la Hierbabuena (*Mentha spicata*) Tiene propiedades antisépticas, alivia el dolor, la irritación y desinflama, por eso se utiliza

para calmar tanto las molestias de la gripe, y por último, el Romero (*Rosmarinus officinalis*), esta planta, puede ayudar como tratamiento del asma y aliviar el síntoma como la gripe. Todas estas plantas que acabo de mencionar, tradicionalmente se consumen por medio de infusiones, en donde se coloca en agua hirviendo o tibia parte de la planta para posteriormente ser consumida

Como conclusión final, puedo mencionar que gracias a la fitoterapia, es que nos brinda a muchas familias de México, a poder tener una opción más de la medicina moderna en donde incluye el uso de fármacos, en las cuales, tomar en cuenta investigar y asimismo conocer sobre las propiedades curativas que pueden tener las plantas, puede ser muy beneficioso para la salud humana, ya sea para prevenir enfermedades, como también para poder usarlos como tratamiento terapéutico de diversas patologías.

(UDS 2022) Antología de nutrición y medicina alternativa. Consultado el (02/04/2022).

- <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/428c2c240e3eaa1384f4b2c2d4393464-LC-LNU501.pdf>
- <https://www.gob.mx/bienestar/sembrandovida/es/articulos/plantas-raices-y-vegetales-para-cuidar-nuestros-pulmones?idiom=es>
- <https://www.hogarmania.com/salud/salud-familiar/remedios-naturales/tratamiento-romero-asma-22765.html>