

## **PRESENTACIÓN**

El trabajo “catálogo de alimentos” se ubica en la planeación de la materia de “Medicina alternativa” por lo tanto tienes en tus manos un catálogo que es parte del esfuerzo de un grupo de estudiantes de la licenciatura en nutrición de la universidad del sureste. Para proporcionarte a ti y al público en general información respecto a una variedad de alimentos para tener conocimiento de los beneficios que estos nos proporcionan.

Las personas que intervinieron en la elaboración de este material fueron alumnos de 5to cuatrimestre de la institución y asimismo el valioso apoyo de la bióloga María de los Ángeles Venegas Castro profesora y encargada de la materia.

Este trabajo fue elaborado durante el cuatrimestre enero-abril del año 2022.

Consideramos que el uso de este material te ayudara a fortalecer tus conocimientos como profesionista en el área de salud, a ti como paciente, como estudiante y público en general.

Autor: Damaris Gabriela Pérez Santizo.

Abril 2022, Comitán de Domínguez Chiapas.

## INTRODUCCIÓN

Los alimentos tienen una gran y relevante participación en nuestro día a día ya que sin ellos los seres vivos como nosotros los humanos no podríamos vivir sin ingerir alimentos.

Pero... ¿Te has preguntado que son los alimentos? O ¿qué es lo que contienen para que podamos vivir con la necesidad de consumirlos?

Los alimentos son sustancias de naturaleza compleja que contienen los elementos necesarios para el mantenimiento de las funciones vitales, por lo tanto es todo producto, que por sus componentes químicos y por sus características organolépticas, puede formar parte de una dieta con el objeto de calmar el hambre, satisfacer el apetito y aportar los nutrientes y la energía necesarios para mantener la salud. Las características organolépticas son las propiedades de los alimentos que percibimos a través de los órganos de los sentidos, es decir, sabor, olor, color y textura.

Los alimentos nos aportan los nutrientes que el cuerpo necesita para llevar a cabo sus funciones adecuadamente. Según la función que desempeñan, podemos clasificar los nutrientes. Se encuentran repartidos de forma desigual en los alimentos, para que la dieta nos pueda aportar todos ellos en las cantidades adecuadas, es recomendable incluir una gran variedad de alimentos a lo largo del día. De esta forma nos aseguramos que estamos tomando todos los nutrientes que necesitamos.

Por lo antes mencionado nos damos cuenta que cada alimento tiene sus nutrientes y propiedades que ayudan a nuestro organismo a estar saludable, pero también a aliviar malestares hasta curar enfermedades, y ¿Por qué o como sucede eso?

Los orígenes de la medicina natural los encontramos alrededor del siglo IV y V antes de Cristo. Hipócrates es considerado el padre de la medicina alternativa, y defendía la capacidad intrínseca del cuerpo para sanarse. Hipócrates consideraba que las principales causas de las enfermedades eran dietéticas o psicoemocionales, de modo que los tratamientos se centraban en la alimentación.

Por medicina alternativa se considera al conjunto de disciplinas terapéuticas y diagnósticas que existen fuera de las instituciones del sistema de salud convencional. Por otro lado, también es muy útil para tratar problemas emocionales, estrés, ira o ansiedad.

Un ejemplo de las plantas de las cuales se desarrollan en el catálogo es la manzanilla la cual tiene propiedades para tratar malestares estomacales, desinflamar y dolores menstruales, etc.

Pero más allá de las plantas medicinales, los alimentos que consumimos a diario son de gran ayuda para tratar diversos problemas de salud. Por ejemplo el ajo es uno de los alimentos con mayores beneficios, y aunque muchas personas no se sienten a gusto con su fuerte sabor, conviene incluirlo en la dieta. Ya que es ideal para combatir infecciones respiratorias, dilata los bronquios, fluidifica las mucosas, estimula el sistema inmunológico, beneficioso para contrarrestar la pandemia del coronavirus, además, excelente desintoxicante para el organismo, bueno para el hígado etc. Así como este alimento existe una diversa variedad de ellos con infinitas propiedades y beneficios para nuestra salud.

Tanto nuestros ancestros como nosotros, tenemos el acceso a diferentes alimentos ya que no son de alto costo y tampoco se necesitan ser demasiados procesados para consumirlos.

El catalogo que a continuación se mostrará cuenta con la descripción geográfica ya que gracias a la diversificación de nuestro país existen diferentes variedades que se pueden encontrar en lugares distintos, descripción química/nutricional, su acción negativa, hábitat, parte y forma en la que se utiliza etc.