



**Nombre de alumno: Damaris
Gabriela Pérez Santizo**

**Nombre del profesor: MARIA DE LOS
ANGELES VENEGAS CASTRO**

Nombre del trabajo: ENSAYO

**Materia: NUTRICION Y MEDICINA
ALTERNATIVA**

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 5to

Grupo: A

INTRODUCCIÓN:

Las plantas medicinales o alimentos con propiedad curativas tienen una gran importancia a nivel estatal hasta mundial ya que gracias a sus principios activos se pueden realizar y crear distintos medicamentos. ¿Te has preguntado cómo se curaban nuestros ancestros? Hace muchos siglos no existían hospitales ni medicamentos compuestos y ellos recurrían a curarse con las plantas cuyas propiedades eran buenas y aliviaban o curaban diferentes enfermedades, malestares o padecimientos dependiendo la forma en la que se elaboraban.

DESARROLLO:

Como se mencionaba anteriormente la terapéutica que utiliza las plantas medicinales para prevenir o sanar una enfermedad o bien para curar pequeños trastornos como se ha hecho tradicionalmente se le conoce como fitoterapia (farmaceutica, 2022)

El uso de la fitoterapia se ha ampliado últimamente a partir de diferentes descubrimientos, fundamentalmente el hecho de que las hormonas de origen vegetal o fitoestrógenos imitan la acción de las hormonas sexuales humanas (estrógeno y progesterona) y ofrecen los mismos buenos resultados que se obtienen con los fármacos pero sin sus efectos secundarios; se ha demostrado también el papel positivo de algunas plantas en el control de la concentración de colesterol en sangre y en el tratamiento de algunos cánceres. En este último aspecto se destaca la soya que se caracteriza por ser rica en isoflavonas.

Existen otras especies de plantas reconocidas por sus propiedades demostradas, son ricas en vitamina C, los cítricos, la guayaba y la acerola, los pimientos verdes y otros vegetales de hoja verde, también algunos tubérculos como la papa. La vitamina C es considerada como el mejor antioxidante que existe, refuerza los sistemas inmunológicos, ayuda a disminuir la concentración de colesterol, se utiliza en tratamientos contra el cáncer y en las enfermedades cardiovasculares, es fundamental para mantener una buena visión, mejora la absorción del hierro y combate el estrés.

Una opción para la prevención de enfermedades, ya que la nutrición y la prolongación de la vida se vinculan a la satisfacción de los requerimientos alimentarios en las diferentes etapas del ciclo vital, asimismo, la relación nutrición-enfermedad y nutrición-envejecimiento, los regímenes dietéticos y la cultura alimentaria tienen un fuerte impacto sobre la expectativa de vida.

Por ejemplo existen muchas personas con enfermedades cardiovasculares que pueden aliviar malestares con plantas como las hojas de olivo que son cardioprotectoras, el consumo de aceite de oliva virgen reduce el colesterol y previene los accidentes cardiovasculares. Pero además sus hojas contienen un principio activo, la oleuropeína, con propiedades vasodilatadoras y antihipertensivas.

El arándano previene infartos

Eficaz para bajar la hipertensión y los triglicéridos, subir el colesterol "bueno" y prevenir la oxidación del "malo". Favorece el buen estado de las arterias, reduce las varices y venitas superficiales y ayuda a disolver trombos que podrían causar infartos.

Valeriana para el ritmo cardíaco

Ayuda a estabilizar el ritmo del corazón, calma las taquicardias, las arritmias y la ansiedad. Es sedante, antiespasmódica, anticonvulsiva y ligeramente hipotensora. (sabervivir, 2022)

Así también podemos encontrar plantas para aliviar malestares respiratorios por ejemplo el eucalipto el aceite esencial que contiene ayuda a eliminar la mucosidad y alivia la inflamación de garganta.

Tomillo, para la garganta: Tiene un claro efecto expectorante y antiséptico, que ayuda a combatir las infecciones respiratorias y a expulsar la mucosidad. También contribuye a calmar la tos y a combatir la congestión nasal.

El orégano, muy versátil para beneficiarse de sus efectos (expectorante, antitusivo, antiséptico y sedante) se usan las ramas con flores. (sabervivir, sabervivirtv, 2022)

Estos son claros ejemplos de plantas con principios activos que ayudan a prevenir, aliviar y mejorar nuestro organismo cuando nos encontramos con algún riesgo de padecer algunas enfermedades. Así como estos existe una gran diversidad de plantas y alimentos que se pueden recomendar para mejorar nuestro estado de salud y así también complementar nuestros platillos ya que contienen nutrientes buenos para nuestro organismo.

CONCLUSIÓN:

Nosotros como especialistas en nutrición podemos complementar nuestros menús con alimentos con propiedades benéficas a pacientes con algunos padecimientos, esto no quiere decir que podemos recetar y asegurar una pronta restauración de la salud ya que eso le corresponde a médicos, pero si para que puedan prevenir y tengan un mejor funcionamiento en el organismo.

Referencias

farmaceutica, c. d. (2022). *farmaceuticonline*. Obtenido de farmaceuticonline:

<https://www.farmaceuticonline.com/es/fitoterapia-plantas-medicinales/>

sabervivir. (2022). *sabervivirtv*. Obtenido de sabervivirtv:

https://www.sabervivirtv.com/cardiologia/infusiones-corazon-sano_715

sabervivir. (2022). *sabervivirtv*. Obtenido de sabervivirtv:

https://www.sabervivirtv.com/neumologia/plantas-cuidan-pulmones_730