



# Mi Universidad

## *Ensayo*

*Nombre de el Alumno: Debora Mishel Trujillo Liévano*

*Nombre del tema: mito o rito*

*Parcial: 1*

*Nombre de la Materia: antropología 2*

*Nombre del profesor: Manuel Eduardo Gómez López*

*Nombre de la Licenciatura: medicina*

*Cuatrimestre: 2*

*Fecha: 16 de marzo del 2023*

<i>Parte de la monografía</i>	<i>Función</i>	contenido
<i>Introducción</i>	<i>Hablaremos de los mitos o ritos que existen en la medicina moderna y el porqué de estar a favor o en contra</i>	<p><i>Elegí el mito de que si comes chocolate te salen barros</i></p> <p><i>El objetivo de esto es que este a favor o en contra del mito que seleccione y si científicamente está probado</i></p> <p><i>¿Es verdad que el chocolate hace que te salgan barros?</i></p> <p><i>el consumo de chocolate estimula células proinflamatorias, lo que contribuye a la formación de acné, sin embargo, no es perjudicial para la piel.</i></p> <p><i>Hablaremos de el tema más a profundidad el por qué estoy a favor</i></p> <p><i>Un estudio reciente del American Journal of Clinical Nutrition señala que el cacao tiene una gran concentración de flavonoides, también llamados polifenoles.</i></p> <p><i>Los cuales son un excelente antioxidante para la piel. Su efecto evita que tu piel entre en contacto con radicales libres y protegen la vitamina E de la dermis. Por lo que una dieta rica en flavonoides es lo que necesitas si buscas piel con un tono más uniforme, más lisa y sin manchas.</i></p>

<p><b>desarrollo</b></p>	<p><b><i>El chocolate si tiene que ver con que salgan barritos después de comerlo y esta científicamente comprobado</i></b></p>	<p>El chocolate tiene grasa que hace que nos salga granitos en la cara por que Diversos estudios, como el realizado por la Harvard Medical School, demuestran que la dieta no tiene tanta relación con las impurezas de la piel. Es decir, que el chocolate no te causa los granos. El problema se encuentra en la grasa que se produce en la piel, algo relacionado con las hormonas o genética, no tanto con los alimentos ingeridos. Sin embargo cabe mencionar que los lácteos y específicamente la leche está significativamente relacionada a la aparición del acné, la mayoría de los chocolates en el mercado contienen leche, por lo tanto la asociación entre chocolate y acné puede ser por su componente lácteo.</p> <p>Un estudio reciente del American Journal of Clinical Nutrition señala que el cacao tiene una gran concentración de flavonoides, también llamados polifenoles. Los cuales son un excelente antioxidante para la piel. Su</p>
--------------------------	---	---

		<p>efecto evita que tu piel entre en contacto con radicales libres y protegen la vitamina E de la dermis.</p> <p>Por lo que una dieta rica en flavonoides es lo que necesitas si buscas piel con un tono más uniforme, más lisa y sin manchas o granitos. El estudio nos dice incluso que la concentración de los flavonoides en el cacao es mayor que el vino o el té verde, y por lo tanto también lo son sus efectos antioxidantes.</p> <p>Y claro, como todo hay un PERO: no cualquier chocolate será bueno para alcanzar esos efectos. Únicamente chocolates que contengan menos azúcar, leche y un mínimo de 75% de cacao puro. Es decir, mientras <b>más puro</b> sea, más flavonoides y menos leche y azúcar contiene.</p> <p>Pero lo más importante: Produce en cantidades importantes una sustancia química llamada Serotonina en tonces la respuesta es que aunque no sea este realmente el causante influye</p>
--	--	---

<p>conclusiones</p>	<p>En conclusión ayuda pero no es el responsable</p>	<p>El problema se encuentra en la grasa que se produce en la piel, algo relacionado con las hormonas o genética, no tanto con los alimentos ingeridos. Sin embargo, cabe mencionar que los lácteos y específicamente la leche está significativamente relacionada a la aparición del acné, la mayoría de los chocolates en el mercado contienen leche, por lo tanto la asociación entre chocolate y acné puede ser por su componente lácteo. Por lo tanto, el mito es verdadero. A un que habría que hacer más estudios a esta golosina para estar 100 porciento seguros de que no es esta la que causa al 100 que salgan barros</p>
<p>Referencias de obras consultadas</p>	<p>Internet</p>	<p><a href="https://farmacia dermatica.com">https://farmacia dermatica.com</a>  <a href="https://farmacologia.com">https://farmacologia.com</a></p>