

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ALUMNO:

ANTHONY GONZALEZ GORDILLO

MATERIA:

NUTRICION ALTERNATIVA

DOCENTE:

PATRICIA DEL ROSARIO LUNA

TEMA:

APLICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA MEDICINA ALTERNATIVA Y NUTRICION
PARA LOS INDIVIDUOS.

FECHA:

20 DE ENERO DEL AÑO 2024

Para comenzar este ensayo de un tema de mucho interés el cual no se le da el crédito que merece ya que toda la atención se va directamente a la medicina convencional debemos empezar con una definición del concepto de "medicina alternativa" él se emplea para referirse a tratamientos terapéuticos que no forman parte de la medicina convencional, ejemplos de estos pueden ser la acupuntura, meditación, practicar yoga, el masaje terapéutico y el uso de plantas medicinales, etc. Estos enfoques terapéuticos son comúnmente percibidos como diferentes a la medicina convencional, de ahí viene su denominación como métodos "alternativos". Sabemos que, aunque las naciones orientales tienen una basta experiencia y larga tradición en la enseñanza de estas formas de medicina alternativa, hasta hace poco, la mayoría de los hospitales en Occidente no ofrecían tales tratamientos, y las escuelas de medicina occidentales no los incluían. En la actualidad, los pacientes en países occidentales están mostrando una mayor disposición a probar tratamientos alternativos y buscan activamente este tipo de terapias. Como respuesta, varias escuelas de medicina occidentales han comenzado a incorporar la enseñanza de estas técnicas y teorías médicas en sus programas. Algunos hospitales y profesionales médicos también están integrando prácticas alternativas para complementar sus enfoques convencionales. Es cada vez más común que pacientes y profesionales de la salud utilicen tratamientos alternativos en conjunto con terapias convencionales, lo cual se conoce como medicina complementaria. Tanto la medicina alternativa como la complementaria emplean remedios similares para abordar problemas de salud, diferenciándose en que la primera a menudo se aplica en lugar de las técnicas convencionales, mientras que la segunda se utiliza en conjunto con la medicina convencional sin reemplazarla. Aquí en este tema entran temas de suma importancia, uno de ellos es la salud integral, la cual podemos definir como **“la salud integral es el estado de bienestar físico, emocional y social de un individuo. Es decir, es importante que cada persona tenga un cuerpo sano, una mente en forma y que se adapte y se desarrolle de forma adecuada con su entorno” (OMS. 2000)**. La salud integral se caracteriza por integrar de manera coordinada tanto enfoques convencionales como complementarios. Se hace mención a la importancia de intervenciones multimodales, que consisten en la

aplicación de dos o más abordajes, tales como la medicina convencional, modificaciones en el estilo de vida, rehabilitación física, psicoterapia y enfoques complementarios de la salud, combinados de diversas maneras. El énfasis recae en el tratamiento global de la persona, considerando la totalidad de su ser en lugar de enfocarse, por ejemplo, en un sistema de órganos específico. La salud integral se constituye de enfoques complementarios los cuales van a clasificarse dependiendo de su aporte terapéutico primario, es decir, se refiere a la forma en que se recibe la terapia, las cuales pueden clasificarse en nutricionales, las cuales se refieren a las dietas especiales, los suplementos dietéticos, las hierbas, los probióticos y las terapias basadas en el microbioma. Esto último es de suma importancia para el organismo de la persona ya que es la comunidad de microorganismos tales como los hongos, bacterias y virus que se albergan dentro de nuestro organismo. El enfoque Psicológico, se refiere a actividades como la meditación, hipnosis, terapias musicales, terapias de relajación, estas con el fin de mantener a nuestra mente con nuestro cuerpo, algo que se podrá mencionar fácil, pero es muy complicado poder conectar de una manera satisfactoria para poder estar en una misma sintonía, pero gracias a estas terapias podremos relajarnos y poder conectar nuestra mente con todo nuestro organismo. Enfoque Físicos, aquí entran las terapias como la acupuntura, los masajes o la manipulación de la columna vertebral, estas buscan principalmente la relajación de los músculos o de los huesos para reducir el estrés que se tenga de las situaciones diarias del paciente o de un individuo y también se pueden combinar unas con otras, con la finalidad de tener un resultado más efectivo y rápido dependiendo a las necesidades de las personas como ejemplos tenemos combinaciones como la psicológica y la física, las cuales incluyen actividades como el yoga, thai chi, terapias de danza. o la psicológica y la nutricional que llevan a cabo una actividad que es llamada alimentación consciente o en inglés (mindful eating), la cual se enfoca principalmente en que nuestro paciente lleve un proceso en el cual pueda darse cuenta de todo lo que lo rodea antes, durante y después de una comida, es decir, que implica que del individuo debe comer usando todos sus sentidos y siempre conociendo las sensaciones, pensamientos y sobre todo las

emociones que van a surgir en el momento en que la persona este degustando sus alimentos.

Un tema de importancia en el tema general es hablar de los fitonutrientes los cuales podemos definir como **“sustancias que provienen del reino vegetal pero que no son nutrientes en sí, es decir, que no son necesarios para el funcionamiento de nuestro organismo, pero cuyo consumo ofrece beneficios para nuestro cuerpo”** (Félix J. 2021). Los fitonutrientes se dividen en diferentes tipos, por ejemplo, los polifenoles los cuales son sustancias que reducen la aparición de enfermedades del corazón o cardiovasculares aquí entran alimentos como el tomate o la uva. También entran lo que son los flavonoides los cuales son una especie de polifenoles que asignan el aroma, el sabor y el color a las frutas y verduras y estos se encuentran específicamente en las uvas, manzanas, el ajo y en el vino. Para cerrar este ensayo hablaremos acerca de la importancia de los alimentos en el organismo, me gustaría empezar haciendo énfasis en que los alimentos que consumimos son una gran fuente de energía, cada grupo de alimentos nos genera algo en especial como por ejemplo las frutas nos aportan energía, fibra y nutrientes esenciales, es decir, nutrientes que nuestro cuerpo no puede sintetizar por si mismo, las verduras nos aportan gran cantidad de vitaminas y minerales, las legumbres nos proporcionan la sensación de saciedad y mucha fibra y las nueces y semillas nos aportan muchas proteínas. Claramente no podemos dejar de lado los alimentos funcionales los cuales **son alimentos que además de su valor nutritivo, contiene componentes biológicamente activos que aportan algún efecto añadido y beneficioso para la salud y reducen el riesgo de contraer ciertas enfermedades.** (Eroski S. 2002). Estos alimentos son benéficos para nuestro organismo ya que contienen un efecto añadido o como yo le llamo un valor agregado, ya sea con la finalidad de mejorar aspectos como la digestión hasta el sabor y la cantidad de producto. Estos alimentos han trascendido a lo largo de los años hasta el día de hoy en la actualidad y a pesar del tiempo que llevan que fue desde 1987 aún se desconoce muchísima información y beneficios de ellos, personal que cuida de la salud alimentaria aun no tiene conocimiento acerca de ellos y tampoco los recomiendan.

Para concluir este ensayo de manera personal debo comentar que medicina alternativa a tenido un auge y una relevancia para la salud muy grande, ya que no solo es comer y ya, sino, debemos poner atención a lo que comemos y darnos el tiempo de conectar nuestra mente con nuestro cuerpo al momento de comer, algo que la mayoría de personas no realiza ya que hoy en día se ve que no pueden comer sin ver la tv o el celular siempre debe estar presente con ellos en la mesa, algo que nos quita la conexión con nuestros alimentos. Aunado a ello no damos importancia a la espiritualidad de nuestro cuerpo ya que nuestro cuerpo es energía y nuestra aura tiene suma importancia en como nosotros nos sentimos en nuestro día a día, si nosotros nos pusiéramos a reflexionar todo lo que nosotros hacemos y conectamos con nuestro espíritu, sin temor a equivocarme diría que múltiples enfermedades ocasionadas por el estrés fueran erradicadas con mayor facilidad y mayor rango de efectividad y beneficio para el ser humano en cuanto a la salud no solo física, sino también psicológica y espiritual. Además, si nosotros como persona nos pusiéramos realmente a estudiar y a obtener el conocimiento acerca de los beneficios de comer ciertos alimentos, combinarlos, comerlos crudos, licuados, etc. Pudiéramos ser más conscientes y ver que no es tan difícil alimentarnos sanamente, ya que las personas aun tienen la creencia de que el comer sano es comer poco y no comer rico.

Referencias

1995-2024 KidsHealth

<https://www.childrensmn.org/educationmaterials/teens/article/12564/medicina-complementaria-y-alternativa/>

Organización mundial de la salud página oficial

<https://www.who.int/es>