

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**NUTRICIÓN Y MEDICINA ALTERNATIVA**

**ENSAYO**

**“APLICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA MEDICINA ALTERNATIVA Y  
NUTRICION PARA LOS INDIVIDUOS”**

**DOCENTE: PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIÉRREZ**

**ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO ZEPEDA**

**ENERO, 2024**

## **“APLICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA MEDICINA ALTERNATIVA Y NUTRICION PARA LOS INDIVIDUOS”**

La población mundial actual presenta grandes desafíos, enfermedades crónicas que hace décadas no se escuchaban con tanta incidencia, nuevas bacterias y nuevos virus van surgiendo, como hemos visto en el desarrollo de esta era, pandemias han ocurrido, pero ninguna como la que se vivió hace un par de años con el COVID-19, recuerdo que cuando dicho virus comenzaba, al no contar con las vacunas por lo nuevo e impredecible que fue la noticia todos estaban preocupados, así mismo el desarrollo y evolución del virus causo mucha inestabilidad e incertidumbre

A pesar de que la ciencia y la tecnología están tan avanzadas, la medicina y sus diferentes ramas en las que se divide, trabajando en conjunto, todavía no lograban tener un esquema de vacunación, entonces muchas personas comenzaron a tomar las medidas pero también a recurrir a lo alternativo, los remedios de antes para fortalecer al sistema inmunológico, se comenzó a mirar al pasado y principalmente a las plantas herbolarias milenarias con las que contamos en nuestro país que es megadiverso en flora, es verdad que ya se tenía un conocimiento amplio y tenemos un gran legado por nuestros antepasados y la herbolaria mexicana tenía lugar, pero considero fue un mayor despunte al poder comprobar como ciertas plantas pueden ser un alivio inmediato; es cierto que los medicamentos son necesarios pero realmente las personas hemos abusado, ante cualquier dolor de cabeza, dolor de estómago o cualquier molestia corporal se recurre a los AINES.

Es un hecho y es muy común escuchar, -Toma un ibuprofeno si te duele la cabeza, ten para este dolor, sin embargo no ayuda, solo mitiga, disfraza y enmascara ese dolor, y no se busca el por qué de la dolencia, ir a la raíz del síntoma, gracias a la preocupación actual y de la demanda de personas que cada vez se interesan de manera holística llevar su estilo de vida, ahora existen a la venta más infusiones

preparadas, aceites esenciales, terapias alternativas como la acupuntura, cavitación, meditación guiada, yoga, terapia de imanes, por mencionar algunas.

La salud integral Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) 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. La salud integral impulsa las habilidades de cada persona como persona única, busca el bienestar y armonía en el cuerpo, la mente y el espíritu. Se enfoca en promover y mantener la calidad de vida de los seres humanos.

Como mencionaba al principio existen terapias para la mente y el cuerpo (técnicas mente-cuerpo) gracias a la medicina alternativa, algunas de estas terapias combinan la concentración mental, la respiración y el movimiento del cuerpo para relajar el cuerpo y la mente. Por ejemplo: La acupuntura: empleada por la medicina tradicional china. La meditación: Es respiración de concentración o repetición de palabras o frases (mantras) para calmar la mente y disminuir los pensamientos y sentimientos que causan estrés. Biorretroalimentación: Uso de máquinas especiales para que el paciente aprenda a controlar ciertas funciones del cuerpo. Hipnosis: estado similar al trance en el que una persona se vuelve más consciente y se enfoca en ciertos sentimientos, pensamientos, imágenes, sensaciones o comportamientos. La persona quizás se sienta más tranquila y dispuesta a aceptar sugerencias que podrían ayudar en la curación. Yoga, Tai chi y las Expresiones creativas: actividades como el arte, la música o la danza.

Actualmente la nutrición de la sociedad en la que vivimos consume harinas refinadas en exceso, también por que es adictivo, la industria alimenticia se sabe vender y tienen áreas exclusivas a generar productos que sean consumibles altamente adictivos, es por eso que vemos tantos casos de sobrepeso y obesidad, enfermedades como diabetes, hipertensión, problemas en la tiroides por el consumo de estos alimentos que son pobres en vitaminas y minerales, en fibra que es prebiotica para nuestras bacterias intesintales, en macronutrientes indispensables, como son las

proteínas, los lípidos y los carbohidratos pero provenientes de buenas fuentes, estas enfermedades comienzan desde la infancia y que están fomentadas por los hábitos alimenticios en un determinado contexto social, familiar y cultural, es un común denominador que en países industrializados, donde la comida procesada y ultraprocesada es la más consumida, el típico fast-food que está al alcance de un click, a tan solo unos minutos de bocados, a tan solo unas instancias de generar dependencia por estos alimentos, el uso de aceites vegetales altamente inflamatorios: canola, soya, girasol; además de malas regulaciones en las instituciones dentro del sector alimenticio en escuelas, que se venden desde el grado de kínder, hasta el grado de estudios superiores, productos de esta índole un claro ejemplo por mencionar es los alimentos que se encuentran disponibles en nuestra cafetería de la Universidad del Sureste UDS, pareciera mínimo el efecto, pero sumando todos los días de clases y laborales, en donde el desayuno de los y las estudiantes, así como de catedráticos, consiste en una Sopa Maruchan marca Nissin, repleta de aditivos y harinas refinadas, como potenciador de sabor el glutamato monosódico (sabor umami) que lo hace potencialmente adictivo, menciono dicho ejemplo, por qué eso ocurre en una universidad pequeña del sur, sin embargo no es un efecto aislado, ocurre en todo el País, México estos años ha presentado mayor incidencia en obesidad, de acuerdo a las cifras que he leído en la página del gobierno del sector salud, el 70% de los mexicanos padece sobrepeso y casi una tercera parte sufre de obesidad, como sabemos, esta enfermedad se asocia principalmente con la diabetes y enfermedades cardiovasculares, pero también con trastornos óseos y musculares y algunos tipos de cáncer.

Y esto no solo ocurre en nuestro país, alrededor del mundo las nuevas generaciones se encuentran desconectadas, la vida cambia y es rápida, estamos en mucho estrés sin siquiera percibirlo, la competencia por sobrevivir sigue estando por eso conectar con nuestro cuerpo, mente y espíritu, es primordial, quiero mencionar el caso de la India, emplean un sistema alternativo, que se llama medicina ayurvédica objetivo es limpiar el cuerpo y restaurar el equilibrio del cuerpo, la mente y el espíritu.

Incluye dietas, hierbas medicinales, ejercicios, meditación, respiración, fisioterapia y otros métodos.

Como se mencionó y detallo en dicho ensayo necesitamos estar conscientes de lo que consumimos, una alimentación (mindful eating o alimentación consciente) que cada comida sea una elección sabia y placentera, que esos alimentos nos nutran y sean beneficio a largo plazo, que sea una alimentación consciente, guiada, observada con cada bocado, el hecho de tener muchas tareas y ocupaciones no debe impedir reconectar con nuestro proceso de nutrición que es vital, el manejo y gestión de las emociones debe ser correcto, como se mencionó hay muchas terapias alternativas y a pesar de no contar con algunas en nuestra región, gracias a las sesiones en vivo pueden tomarse inclusive clases de yoga online, clases de hipnosis online, por mencionar algunas, al final cada individuo es único y maravilloso, el cuerpo tiene el poder también de regenerarse, considero que cada enfermedad nos demuestra algo, un camino de sanación personal y que contribuye la manera de desarrollarse en la sociedad.

## BIBLIOGRAFÍA

INSTITUTO NACIONAL DEL CÁNCER. NIH. Recuperado el 20 de enero 2024:  
<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/mca>