

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICIÓN Y MEDICINA ALTERNATIVA

LA APLICACION E IMPORTANCIA DE LA MEDICINA ALTERNATIVA Y NUTRICION PARA LOS INDIVIDUOS

DOCENTE: LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO

ALUMNA: VALENTINA DIAZ ZEQUEDA

05 ENERO 2024

INTRODUCCIÓN

La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos que implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención y digestión de los nutrimentos por el organismo, una “alimentación equilibrada” es aquella que se adapta a su estilo de vida, a sus inquietudes de salud y a sus preferencias alimentarias, una alimentación basada en alimentos integrales y frescos puede diferir mucho a lo que se está acostumbrado a comer así mismo se puede ir preparándose para abordar con éxito su alimentación fijando objetivos pequeños y alcanzables que le permitan incorporar cambios saludables progresivamente para facilitar la transición, ejemplo podemos sustituir los refrescos por agua con gas, hasta sentirse listo para incorporar otro cambio o otro objetivo, cuando uno se siente preparado, podemos empezar con otro cambio por ejemplo cambiar las cenas pesadas por cenar mas ligeras como una ensalada 4 veces por semana recordemos que pequeños cambios hacen la diferencia ahora la medicina alternativa nos enseña distintas formas de sanar un mal sin tener la necesidad de requerir un fármaco por ejemplo el té de verbena ayuda a controlar la salmonella, sin embargo la complementaria trabaja de la mano con la medicina convencional y la alternativa.

DESARROLLO

La medicina complementaria y alternativa se refiere a los productos y prácticas médicas que no son parte de la atención médica estándar, un ejemplo de las personas que llegan a utilizar la medicina alternativa son las que padecen cáncer tal vez usen este tipo de medicina para aliviar los efectos secundarios del tratamiento de cáncer, como náuseas, dolor y fatiga, también los puede ayudar a sobrellevar la preocupación y el estrés relacionado con el tratamiento de cáncer o simplemente lo hacen para sentir que hacen algo para ayudar a cuidarse.

Medicina Integral

Se enfoca más a la atención médica que combina el tratamiento médico convencional con prácticas de medicina complementaria alternativa ya que demostraron ser seguras y eficaces, este tipo de medicina le da la importancia a las preferencias de los pacientes ya sea su salud mental, física y espiritual.

Medicina convencional

Es un área de la salud que ponen en práctica los profesionales médicos con un título de licenciado en Medicina, estos médicos tratan los síntomas y las enfermedades mediante el uso de medicamentos, radioterapia o cirugía también la pueden llegar aplicar otros profesionales de la salud, como los enfermeros, farmacéuticos, asociados médicos y terapeutas.

Medicina complementaria

Este tratamiento se usa junto con el tratamiento estándar, pero que no se considera estándar, un ejemplo de ello es la acupuntura, que se usa para disminuir algunos efectos secundarios que causa el tratamiento de cáncer para la mayoría de los tipos de medicina complementaria, hay pocas investigaciones.

Medicina Alternativa

En el caso de la medicina alternativa como su propio nombre lo dice se usa en lugar del tratamiento médico estándar, ejemplo, usar una dieta especial para tratar el cáncer en vez de los medicamentos recetados por un oncólogo, para la mayoría de los tipos de medicina alternativa, hay menos investigaciones.

Existen varias terapias para la mente-cuerpo que es lo que la MCA aplica como:

- **Meditación:** Respiración de concentración o repetición de palabras o frases 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 de las que no suele estar consciente, como la frecuencia cardíaca y la presión arterial.
- **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:** Se usa para equilibrar la mente y el cuerpo por medio de estiramientos y posturas, meditación y respiración controlada.
- **Tai chi:** Ejercicios suaves y meditación en la que se usan conjuntos de movimientos corporales lentos y respiración controlada.

- **Imágenes guiadas:** Es una técnica en la cual usan imágenes mentales positivas, como al concentrarse en escenas, imágenes o experiencias para ayudar al cuerpo a sanar.
- **Expresiones creativas:** Actividades como el arte, la música o la danza.

CONCLUSIÓN

Podemos determinar que la medicina complementaria es la unión de la medicina alternativa y la convencional, ambas trabajan juntas para llegar al beneficio del objetivo sin embargo hay personas que prefieren remplazar la medicina convencional con la medicina alternativa a mi parecer este tipo de medicinas son importantes ya que generan o aportan una gran satisfacción y armonía en los pacientes que la practican, lo cual ayuda bastante a prevenir enfermedades que como nutriólogos es nuestro objetivo

BIBLIOGRAFIA

- ANTOLOGÍA NUTRICION COMPLEMENTARIA ALTERNATIVA
UNIVERSIDAD DEL SURESTE (UDS). 2022to