



**Nombre del alumno: Miriam Alejandra García Alfonso.**

**Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén.**

**Nombre del trabajo: Ensayo.**

**Materia: Nutrición y medicina alternativa.**

**Grado: 5°**

**Grupo: LN5**

Comitán de Domínguez Chiapas a **06 de Abril del 2024.**

## Nutrición y medicina alternativa.

¿Qué es la medicina alternativa? La medicina alternativa se refiere a prácticas de atención médica con efectos sanadores de la medicina, no apoyada por el método científico, por lo que su efectividad no ha sido probada más allá del ocasional efecto placebo, también conocida como medicina heterodoxa, medicina marginal o medicina no convencional.

Cabe recalcar que el uso de la medicina alternativa no debe sustituir la medicina convencional, teniendo en cuenta que la m. a. se puede usar sólo como un complemento.

Para empezar hay que saber que la medicina alternativa cuenta con diversas ramas como lo es la mesoterapia, terapia floral, homeopatía, fitoterapia, hidroterapia, acupuntura, fisioterapia y dietoterapia, entre otras.

Para esto rescataremos la fitoterapia y la dietoterapia, ya que tienen una gran variedad de usos para el ser vivo, debido a que cada planta o alimento contiene principios activos, que es un tipo de sustancia química que se encuentra en estos elementos, y que sirve para el beneficio de la salud, evitando o previniendo distintas enfermedades.

Por ello hablaremos sobre algunos de los principales principios activos que existen. Como primera clasificación están los *heterosidos*, son compuestos formados por la asociación de un glúcido y de un cuerpo activo no azucarado (genina aglicona), este grupo es el principal de todos ya que tiene más funciones que otros, cuenta con propiedades antipiréticas, analgésicas, antiinflamatorias y antiagregante plaquetaria, así mismo esta clasificación se clasifica en 10 grupos que son: tiocianinos (tiene función analgésica, y se encuentran en la mostaza roja y negra), antraquinónicos (tiene función purgante, antiinflamatoria y cicatrizante, y se encuentra en la sábila, sen y cáscara sagrada), flavónicos (tiene función como protector capilar, ya que da hidratación y resistencia, y se encuentra el ginkgo biloba y romero), fenólicos (tiene función antipirética, y se encuentra en la vainilla, rosas y frutos rojos), cumarínicos (tiene función antibacteriana y anticoagulante, y se encuentra en la avena), antocianinos (tiene función astringentes, y se encuentra en el

girasol), saponósidos (tiene función antihemolítica y emoliente, y se encuentra en el maíz y regaliz), cardiotónicos (tiene función diurética y cardioprotector y, se encuentra en el digitalis purpurea), glucosinodatos (tiene función antibacteriana y antiparasitaria, y se encuentra en el ajo, cebolla y rábano), y por último están los cianogenéticos (tienen función analgésica, antiespasmódico y hipotensor, y se encuentra en la pepa de la cereza y en la almendra).

Otro principal principio activo son los *alcaloides*, estos son compuestos nitrogenados cuya función en la planta no está bien determinada ; pero se les atribuye distintas funciones. Sus características son que suelen tener sabor amargo, tienen gran actividad aún en dosis bajas, que por tal motivo es común la intoxicación con estas sustancias, y en dosis muy altas causan neurotoxicidad. Como dato interesante, las plantas utilizan a los alcaloides como metabolitos secundarios para su protección. Algunas funciones que tienen es que son analgésicos, diuréticos, antiinflamatorio, antiespasmódico (útil en trastornos mentales con Parkinson) y productos de defensa en las plantas.

Los alcaloides también cuentan con otra subclasificación, los cuales son: los topanos (antiespasmódico), parasimpatomiméticos (como anestésico, excitante y euforizantes desfatigantes), quinoleína (antipiréticos, analgésico, hipotensor y antiinflamatorio), y los isoquinólicos que a su vez se dividen en morfina, bases púricas o xantinas, aceites esenciales y terpenos.

Y como última clasificación de los principales principios activos están las resinas, que son sustancias amorfas, transparentes, generalmente plásticas o sólidas a temperatura ambiente. En la clasificación de las resinas está la trementina, que tiene propiedades antisépticas, expectorante y cicatrizante.

Como parte de la conclusión quiero mencionar que me gustó mucho aprender sobre las propiedades de las plantas o alimentos, aunque me gustaría seguir investigando más para saber más de las propiedades de la mayoría de los alimentos principalmente.

## Bibliografía

Universidad del sureste (2024). Antología para nutrición y medicina alternativa.

Pdf. [a174289b3b03a86eabe32cff7c9e592e-LC-LNU501 NUTRICION Y MEDICINA ALTERNATIVA.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/a174289b3b03a86eabe32cff7c9e592e-LC-LNU501_NUTRICION_Y_MEDICINA_ALTERNATIVA.pdf)