



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Brayan Velasco Hernández

Nombre del tema: Unidad IV

Parcial: IV

Nombre de la Materia: Nutrición y medicina alternativa

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 5°

Comitán de Domínguez a 06 de abril 2024

En un mundo cada vez más consciente de la importancia de la salud y el bienestar, la nutrición y la medicina alternativa se están convirtiendo en temas de interés creciente. La nutrición es la base de nuestra salud. Pero la nutrición va más allá de simplemente contar calorías. Se trata de nutrir nuestro cuerpo con los nutrientes adecuados para optimizar su funcionamiento. Además, la medicina alternativa también nos ofrece una variedad de enfoques para tratar y prevenir enfermedades. La acupuntura, la medicina herbaria y la homeopatía son solo algunos ejemplos de prácticas que han demostrado ser efectivas para una amplia gama de condiciones médicas.

Explorar el mundo de los hidratos de carbono es como embarcarse en un viaje lleno de sabores y nutrientes. Desde los simples monosacáridos hasta los complejos polisacáridos, estos carbohidratos son como los pilares que sostienen nuestra alimentación diaria. Las verduras de hojas verdes y las zanahorias nos ayudan para estabilizar nuestros niveles de azúcar en sangre y mantenernos llenos por más tiempo.

Y no podemos olvidar los jugosos huertos de frutas, Con su dulce carga de carbohidratos naturales, endulzados y repletos de vitaminas y minerales, son como pequeñas explosiones de vitalidad en cada bocado. Manzanas, melocotones, todas las frutas y verduras son un tesoro para nuestra salud y bienestar

En de los cereales integrales, Ahí es donde encontramos esos carbohidratos de digestión lenta que nos mantienen nutridos durante horas. La avena, la quinua, el arroz, son como el combustible que necesitamos de larga duración para nuestro cuerpo y nuestra mente

Pero no nos detengamos ahí, En legumbres, nos topamos con la combinación perfecta de carbohidratos y proteínas, una fuente sostenible de energía y vitalidad Garbanzos, frijoles, etc. cada uno aporta su propia dosis de fibra y nutrientes esenciales para mantenernos en marcha

Ahora, no todo es color de rosa en esto. También nos encontramos con los oscuros rincones de los alimentos procesados, donde los carbohidratos refinados y azúcares añadidos acechan. Es importante recordar moderar nuestro consumo de refrescos, pan blanco y dulces, ya que su exceso puede llevarnos por un camino de inflamación y malestar.

El cambio en la medicina tradicional en las últimas décadas ha sido notable, especialmente con el reconocimiento de la importancia de las plantas medicinales por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Instituciones como el Instituto Mexicano para el Estudio de las Plantas Medicinales (IMEPLAM) en México han surgido como resultado de este reconocimiento, junto con una mayor atención a la bibliografía histórica sobre plantas medicinales y el establecimiento de nuevos bancos bibliográficos y laboratorios.

La medicina tradicional mexicana, también conocida como medicina complementaria o alternativa, se basa en los conocimientos y prácticas de los pueblos indígenas, y ha ganado reconocimiento global en las últimas décadas. Sin embargo, su regulación y uso racional siguen siendo desafíos importantes. Se plantea la necesidad de cuestionar si estas prácticas cumplen con los principios fundamentales de la bioética, como la autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia.

La fitoterapia, que utiliza plantas para tratar enfermedades, es una práctica ancestral que refleja la sabiduría acumulada a lo largo de la historia. Aunque ofrece una alternativa natural, su uso requiere precaución y conocimiento, y debe ser llevado a cabo por profesionales especializados.

Los heterósidos y otros compuestos presentes en las plantas destacan la diversidad de principios activos que estas contienen y sus posibles aplicaciones medicinales. Estos compuestos, como los alcaloides y flavonoides, pueden tener efectos tanto curativos como tóxicos, lo que subraya la importancia de una investigación rigurosa y una regulación adecuada en el desarrollo de fitofármacos.

Por último, el uso de plantas medicinales en el tratamiento de problemas cardiovasculares y respiratorios, destacando el papel de ciertas plantas, como el ajo, el jengibre, el eucalipto y la menta, en el cuidado de la salud del corazón y los pulmones.

En conclusión, la nutrición y la medicina alternativa nos ofrecen una forma natural y holística de cuidar nuestra salud. Ya sea a través de una dieta equilibrada, el uso de remedios herbales o la práctica de técnicas como el yoga y la meditación, hay muchas formas de aprovechar los increíbles poderes de la naturaleza para sentirnos mejor y vivir una vida más plena y saludable. Explorar el mundo de los hidratos de carbono nos enseña a valorar la importancia de elegir fuentes nutritivas y equilibradas. Cada bocado consciente es un tributo a la generosidad de la naturaleza y una celebración del regalo invaluable de una alimentación equilibrada, también aborda diversos aspectos relacionados con el uso de plantas medicinales, desde su reconocimiento por parte de organismos internacionales hasta su aplicación en el tratamiento de enfermedades, destacando la importancia de una regulación adecuada y el conocimiento especializado en su uso.

BIBLIOGRAFÍA

SURESTE, U. D. (2024). *NUTRICION Y MEDICINA ALTERNATIVA* . Obtenido de ANTOLOGIA DE NUTRICION Y MEDICINA ALTRNATIVA :
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/a174289b3b03a86eabe32cff7c9e592e-LC-LNU501%20NUTRICION%20Y%20MEDICINA%20ALTERNATIVA.pdf>