



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICION

MATERIA: NUTRICION Y MEDICINA ALTERNATIVA

MAESTRA: JULIBETH GUILLEN

ALUMNA: NOEMI CAROLINA COBOS ZUMARRAGA

CUATRIMESTRE: QUINTO

PARCIAL: CUARTO



En este cuatrimestre las materias que trabajamos fueron muy interesantes, de esta materia sinceramente imaginaba iba a resultarme mas sencilla, sin embargo desde la primera unidad vimos temas que para mi si eran bastantes complejos o desconocidos ya que no tenia buenas bases.

En la primera unidad vimos algunas cosas que ya debíamos de saber como hidratos de carbono y su clasificación, glucosa y fructuosa; estudiamos que son los fitoquímicos que por cierto no tenia idea de que esto existiera, pero aprendí que los fitoquímicos son compuestos químicos producidos por las plantas. Los compuestos fenólicos son metabolitos secundarios sintetizados por los vegetales, estos metabolitos cumplen funciones como: protección ambiental, pigmentos, atraen polinizadores y tienen un sabor amargo.

Me pareció interesante que los compuestos fenólicos tenían una clasificación y que tienen funciones en los humanos.

Un tema que me pareció muy interesante fue el de las EROS/ROS, que son moléculas reactivas capaces de oxidar gracias a la presencia de oxígeno. Vimos temas mas a fondo como: el estrés oxidativo, los antioxidantes, la inflamación, las citoquinas, alimentos con efecto antiinflamatorio, el efecto anti proliferativo.

Aprendí que la proliferación celular consiste en cuan rápidamente una célula cancerosa copia su ADN y se divide en 2 células.

De ahí pasamos a la unidad 2 donde vimos los lípidos, su división, las proteínas, que son, donde encontrarlas, su clasificación, los aminoácidos y su clasificación de estos. Estos temas se me facilitaron un poco mas pues era algo que ya habíamos estudiado en algunas otras materias.

Todos estos temas sirvieron de base y de muy buena introducción para iniciar con temas ya referentes a la medicina alternativa. La medicina alternativa es una practica que afirma tener los efectos sanadores de la medicina, pero no esta apoyada por el método científico, por lo que su efectividad no ha sido probada.

El efecto placebo fue un tema del cual nunca había escuchado, este efecto es el resultado producido por una sustancia o intervención que por sí misma no debería

tener efecto. Aprendimos la historia de la medicina tradicional, las supersticiones, la medicina herbaria, repasamos algunos personajes en la historia de la medicina alternativa como: Quirón, Pitágoras, Demócrito, Hipócrates que en lo personal siento que Hipócrates fue el filosofo que mas apporto a la medicina y se le considera el fundador de la medicina.

De igual manera vimos las ramas de la medicina natural y tradicional, algunas son: mesoterapia, terapia floral, homeopatía, fitoterapia, hidroterapia, acupuntura, fisioterapia, dietoterapia. aprendimos algunas plantas de mito y magia y como es que las plantas desde tiempos remotos han servido para determinadas cosas y han sido usadas tanto las raíces ,como las hojas o frutos de estas para sanar, ahuyentar energías, atraer cosas buenas, desintoxicar, etc.

Esta unidad fue algo larga ya que después de aprender sobre las ramas de la medicina y algunas plantas, vimos temas como la medicina tradicional China la cual se basa en la filosofía de que la enfermedad es consecuencia de un flujo desequilibrado de la fuerza vital. (qi). Sus principales aportaciones son: hierbas medicinales, aromaterapia, mesoterapia, acupuntura y la meditación. Hay evidencia que avala la eficacia de la medicina tradicional China para lo siguiente:

- síntomas del síndrome Tourette
- depresión
- calidad de vida y manejo de los síntomas

Aunque igual tiene riesgos esta medicina porque algunas plantas podrían estar contaminadas con metales o ser adulterados.

También aprendimos temas como ingredientes bioactivos y food Sinergy.

En la unidad tres vimos la botánica, la sinecología y que esta se clasifica en simbiosis y en parasitismo. La simbiosis a su vez se clasifica en mutualismo y comensalismo.

Aprendimos lo que es un herbario y trabajamos un proyecto en equipos sobre la elaboración de un herbario, este proyecto fue muy dinámico ya que recolectamos todas las plantitas naturales, investigamos sus beneficios, propiedades, etc. y usamos la creatividad para desarrollar nuestro librito de hierbas.

Posterior a eso vimos teoría acerca de los códigos, el badiano y el florentino, el uso de las plantas, la medicina tradicional mexicana, los principios de la bioética. Un tema bastante interesante para mi fue el de la toxicología de las plantas medicinales y su clasificación: las sustancias nutritivas, las sustancias esenciales, los principios picantes y activos y las sustancias nocivas.

Aprendí que las plantas se clasifican según la medicina tradicional en: alimenticias, medicinales, religiosas y venenosas. Aprendimos la taxonomía y las partes de la planta, la nomenclatura botánica y las características de las plantas.

Para finalizar esta bonita materia abordamos la unidad cuatro la cual se me hizo algo difícil igual por todos los nombres y subdivisiones que nos enseñaron.

Comenzamos con el tema de red trófica la cual es un conjunto de especies o de organismos de un ecosistema que coinciden, por la posición o turno en la cadena alimenticia. Entendí que se dividen en descomponedores, depredadores, consumidores y productores, abordamos un poco del tema de la fitoterapia, la farmacognosia y sus teorías y de ahí pasamos a los principales principios activos que se dividen en heterósidos, alcaloides y resinas; estos a su vez tienen divisiones y subdivisiones, la mayoría de estos se puede usar como analgésico, antiagregante, antiinflamatoria, antioxidante, anticancerígeno, estimulantes, etc.

Aprendí que son las drogas y sus divisiones, los procesos por los que el poder del principio activo disminuye y la cantidad de agua que contienen las semillas, cortezas, hojas flores y frutos.

En última instancia, la discusión sobre la medicina alternativa debe centrarse en encontrar un equilibrio entre la innovación y la evidencia científica, así como en respetar la autonomía del paciente en la toma de decisiones sobre su propia salud.

Si bien es importante mantener un escepticismo saludable y abogar por estándares rigurosos en la práctica médica, también es crucial reconocer el valor y el potencial de la medicina alternativa en la promoción del bienestar y la salud integral.

BIBLIOGRAFIA

ANTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE.(2023).NUTRICION Y MEDICINA ALTERNATIVA.PDF.
[plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/a174289b3b03a86eabe32cff7c9e592e-LC-LNU501_NUTRICION Y MEDICINA ALTERNATIVA.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/a174289b3b03a86eabe32cff7c9e592e-LC-LNU501_NUTRICION_Y_MEDICINA_ALTERNATIVA.pdf)