

MEDICINA ALTERNATIVA

ENSAYO GENERAL



ALUMNO: SERGIO DANIEL GÓMEZ ESPINOZA

DOCENTE: JULIBETH MARTINES GUILLÉN

NUTRICIÓN Y MEDICINA ALTERNATIVA

05/04/2024

INTRODUCCIÓN

En un mundo donde la salud se ha convertido en una prioridad indiscutible, la búsqueda de formas efectivas y holísticas de mantener el bienestar se ha vuelto más relevante que nunca. Desde la nutrición hasta la medicina tradicional, nuestro viaje nos lleva a explorar los fundamentos de la salud desde perspectivas diversas pero complementarias. En este viaje de descubrimiento, nos sumergimos en el vasto océano del conocimiento humano, explorando las raíces de la alimentación y la curación, desde los nutrientes esenciales hasta las prácticas curativas transmitidas por generaciones. A medida que nos aventuramos en este viaje, nos maravillamos ante la riqueza de sabiduría que encontramos y nos comprometemos a abrazar un enfoque integrado hacia la salud y el bienestar.

En la materia de Medicina alternativa descubrí un mundo de nutrientes, plantas medicinales y sabiduría de nuestros abuelos y ancestros. Durante este cuatrimestre recorrimos fundamentos de la nutrición hasta antiguas prácticas de la medicina tradicional.

Comenzamos aprendiendo con compañía de la base de la alimentación: la nutrición. Donde Los hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales se convierten en los pilares sobre los cuales construir una dieta equilibrada y saludable. Desde los carbohidratos que proporcionan energía hasta los lípidos que sostienen las membranas celulares, cada nutriente desempeña un papel vital en nuestro bienestar.

Los hidratos de carbono, clasificados en simples y complejos, nos brindan una fuente esencial de energía. Desde el dulce sabor de la fruta hasta la saciedad proporcionada por los granos enteros, aprendemos a seleccionar opciones nutritivas que satisfagan nuestras necesidades energéticas sin desequilibrar nuestros niveles de azúcar en la sangre.

Continuamos nuestro aprendizaje explorando el mundo de los lípidos, desde las grasas saturadas hasta los ácidos grasos omega-3. Descubrimos cómo elegir grasas saludables, como las presentes en el aguacate y el aceite de oliva, para mantener la salud cardiovascular y apoyar el funcionamiento adecuado del cerebro.

Las proteínas se revelan como los bloques de construcción de nuestro cuerpo, esenciales para la reparación y el crecimiento de tejidos. A través de fuentes vegetales como las legumbres y las nueces, así como de opciones animales magras, garantizamos un suministro adecuado de estos nutrientes vitales.

No podemos ignorar el papel vital que desempeñan las vitaminas, los minerales y el agua en nuestra salud. Desde la vitamina C que impulsa nuestro sistema inmunológico hasta el calcio que fortalece nuestros huesos, cada nutriente juega un papel específico en el mantenimiento de nuestro bienestar general.

Por consiguiente, exploramos las prácticas curativas de civilizaciones antiguas, desde la medicina del antiguo Egipto hasta el renacimiento que allanó el camino hacia la medicina moderna.

Nos maravillamos ante el legado de sabiduría transmitido por generaciones, desde las hierbas curativas utilizadas en la medicina tradicional china hasta la herbolaria mexicana arraigada en la rica biodiversidad de la tierra. A través de la comprensión de las plantas medicinales y sus propiedades curativas, aprendemos a honrar y aprovechar el poder de la naturaleza en nuestro propio viaje hacia la salud.

Al explorar la fitoterapia, descubrimos cómo emplear y preparar plantas medicinales para tratar una variedad de afecciones, desde problemas digestivos hasta enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Conocemos los beneficios de la fitoterapia en el fortalecimiento del sistema inmunológico y la promoción de la salud en general.

En este trascurso de tiempo, descubrimiento y aprendizaje en la materia, nos sumergimos en el vasto y fascinante mundo de la salud y el bienestar. A través de la nutrición y la medicina tradicional, encontramos un camino hacia la vitalidad y el equilibrio, honrando tanto los principios científicos modernos como la sabiduría ancestral que ha resistido la prueba del tiempo. En última instancia, recogimos que la salud es un viaje continuo de aprendizaje y exploración.

CONCLUSIÓN

Al final de nuestra unidad en la materia de medicina alternativa y a través de la nutrición y la medicina tradicional, nos encontramos enriquecidos por las lecciones aprendidas y las experiencias compartidas. Hemos descubierto que la salud es un viaje continuo, una búsqueda constante de equilibrio y armonía en cuerpo, mente y espíritu. A través de la comprensión de los fundamentos nutricionales y el legado de la medicina tradicional, hemos encontrado un camino hacia la vitalidad y la plenitud. Que esta enseñanza no solo nos inspire a cuidar de nosotros mismos, sino también a honrar y respetar la sabiduría que la naturaleza y las generaciones pasadas nos han legado. En esta búsqueda colectiva de salud y bienestar, nos comprometemos a seguir explorando, aprendiendo y creciendo juntos, en busca de una vida más saludable y significativa para todos. Al igual me comprometo a querer seguir aprendiendo e interesarme aún más.

Gracias.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2024). PARA MEDICINA ALTERNATIVA. COMITÁN DE DOMINGUEZ