



Nombre del alumno : Fernando jahel Juárez López  
nombré del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Guillen

Nombre de la materia: Medicina Alternativa

Nombre de la licenciatura :nutrición.

Quinto cuatrimestre.

# NUTRICIÓN Y MEDICINA ALTERNATIVA: UN ENFOQUE INTEGRAL PARA LA SALUD

LA NUTRICIÓN Y LA MEDICINA ALTERNATIVA SON DOS ÁREAS QUE, CUANDO SE COMBINAN, PUEDEN OFRECER UN ENFOQUE INTEGRAL PARA EL BIENESTAR HUMANO. LA NUTRICIÓN, COMO CIENCIA FUNDAMENTAL, ANALIZA CÓMO LOS ALIMENTOS INFLUYEN EN NUESTRA SALUD, DESARROLLO Y CALIDAD DE VIDA. POR OTRO LADO, LA MEDICINA ALTERNATIVA, QUE INCLUYE PRÁCTICAS COMO LA ACUPUNTURA, LA FITOTERAPIA Y LA HOMEOPATÍA, BUSCA TRATAR AL SER HUMANO DESDE UNA PERSPECTIVA HOLÍSTICA. ESTE ENSAYO EXPLORA CÓMO LA COMBINACIÓN DE AMBOS ENFOQUES PUEDE CONTRIBUIR A PREVENIR ENFERMEDADES, MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y FOMENTAR UNA RELACIÓN MÁS CONSCIENTE CON LA SALUD.

## NUTRICIÓN: LA BASE DE LA SALUD HUMANA

LA NUTRICIÓN ES CLAVE PARA EL FUNCIONAMIENTO ADECUADO DEL ORGANISMO. ENTRE LOS NUTRIENTES ESENCIALES SE ENCUENTRAN LOS MACRONUTRIENTES (CARBOHIDRATOS, PROTEÍNAS Y LÍPIDOS) Y LOS MICRONUTRIENTES (VITAMINAS Y MINERALES), JUNTO CON EL AGUA, QUE ES INDISPENSABLE PARA LA VIDA.

LOS CARBOHIDRATOS SON LA PRINCIPAL FUENTE DE ENERGÍA DEL CUERPO Y SE DIVIDEN EN SIMPLES Y COMPLEJOS. MIENTRAS QUE LOS SIMPLES, PRESENTES EN AZÚCARES Y PRODUCTOS PROCESADOS, PUEDEN CAUSAR PICOS DE GLUCOSA, LOS COMPLEJOS, COMO LOS ENCONTRADOS EN CEREALES INTEGRALES Y LEGUMBRES, LIBERAN ENERGÍA DE FORMA SOSTENIDA Y FAVORECEN LA SALUD METABÓLICA (SERRANO, 2020).

POR SU PARTE, LAS GRASAS DESEMPEÑAN UN PAPEL CRUCIAL EN LA FORMACIÓN DE MEMBRANAS CELULARES Y EN LA PRODUCCIÓN HORMONAL. LAS GRASAS INSATURADAS, PRESENTES EN EL ACEITE DE OLIVA Y LOS FRUTOS SECOS, TIENEN BENEFICIOS CARDIOVASCULARES COMPROBADOS, MIENTRAS QUE EL EXCESO DE GRASAS SATURADAS Y TRANS ESTÁ RELACIONADO CON ENFERMEDADES COMO LA ATEROSCLEROSIS (GONZÁLEZ & RIVERA, 2018).

LAS PROTEÍNAS, ESENCIALES PARA LA REPARACIÓN DE TEJIDOS Y EL FUNCIONAMIENTO INMUNOLÓGICO, PUEDEN SER DE ORIGEN ANIMAL O VEGETAL. EN UN MUNDO QUE BUSCA MAYOR SOSTENIBILIDAD, LAS FUENTES VEGETALES COMO LAS LEGUMBRES Y LA SOYA HAN GANADO RELEVANCIA POR SU BAJO IMPACTO AMBIENTAL Y SU PERFIL NUTRICIONAL (MARTÍNEZ, 2021).

ADEMÁS, LOS MICRONUTRIENTES COMO EL CALCIO, EL HIERRO Y LAS VITAMINAS A, D, E Y K SON FUNDAMENTALES PARA FUNCIONES COMO LA SALUD ÓSEA, LA PRODUCCIÓN DE ENERGÍA Y EL FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO. UNA DIETA RICA EN FRUTAS, VERDURAS Y CEREALES INTEGRALES ES LA MEJOR FORMA DE GARANTIZAR UNA INGESTA ADECUADA DE ESTOS ELEMENTOS.

## LA MEDICINA ALTERNATIVA: COMPLEMENTO A LA NUTRICIÓN

LA MEDICINA ALTERNATIVA SE CENTRA EN ABORDAR AL SER HUMANO DE MANERA INTEGRAL, CONSIDERANDO ASPECTOS FÍSICOS, EMOCIONALES Y ESPIRITUALES. LA FITOTERAPIA, BASADA EN EL USO DE PLANTAS MEDICINALES, HA DEMOSTRADO SER EFECTIVA EN EL TRATAMIENTO DE TRASTORNOS DIGESTIVOS Y EN LA MEJORA DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO (WHO, 2019).

LA ACUPUNTURA, UNA PRÁCTICA MILENARIA DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA, HA MOSTRADO BENEFICIOS EN EL MANEJO DEL DOLOR CRÓNICO Y LA ANSIEDAD. SU ENFOQUE EN EL EQUILIBRIO ENERGÉTICO PUEDE COMPLEMENTAR UNA DIETA SALUDABLE AL REDUCIR EL ESTRÉS Y MEJORAR LA DIGESTIÓN (ZHAO ET AL., 2017).

POR OTRO LADO, LA HOMEOPATÍA, AUNQUE CONTROVERSIAL EN ALGUNOS CÍRCULOS CIENTÍFICOS, ES UTILIZADA POR MUCHAS PERSONAS PARA TRATAR AFECCIONES MENORES Y MEJORAR EL BIENESTAR GENERAL. SU PRINCIPIO BÁSICO DE "CURAR CON LO SIMILAR" SE ALINEA CON LA IDEA DE FORTALECER AL CUERPO DESDE DENTRO, EN LUGAR DE TRATAR SOLO LOS SÍNTOMAS.

### LA SINERGIA ENTRE LA NUTRICIÓN Y LA MEDICINA ALTERNATIVA

LA COMBINACIÓN DE UNA NUTRICIÓN ADECUADA Y PRÁCTICAS DE MEDICINA ALTERNATIVA PUEDE POTENCIAR LOS BENEFICIOS DE AMBOS ENFOQUES. POR EJEMPLO, UNA DIETA RICA EN ANTIOXIDANTES, COMBINADA CON EL USO DE HIERBAS COMO EL JENGIBRE O LA CÚRCUMA, PUEDE REDUCIR LA INFLAMACIÓN Y FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO. ADEMÁS, TÉCNICAS COMO EL YOGA Y LA MEDITACIÓN, QUE FORMAN PARTE DE LA MEDICINA ALTERNATIVA, PUEDEN COMPLEMENTAR UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA AL PROMOVER LA SALUD MENTAL Y REDUCIR LOS NIVELES DE CORTISOL, UNA HORMONA RELACIONADA CON EL ESTRÉS Y EL AUMENTO DE PESO (HARVARD MEDICAL SCHOOL, 2020).

### CONCLUSIÓN

LA INTEGRACIÓN DE LA NUTRICIÓN Y LA MEDICINA ALTERNATIVA OFRECE UN ENFOQUE HOLÍSTICO PARA LA SALUD. MIENTRAS QUE LA NUTRICIÓN PROPORCIONA LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA EL FUNCIONAMIENTO ÓPTIMO DEL ORGANISMO, LA MEDICINA ALTERNATIVA ABORDA EL BIENESTAR DESDE UNA PERSPECTIVA INTEGRAL, CONSIDERANDO TANTO EL CUERPO COMO LA MENTE. ESTA COMBINACIÓN NO SOLO PUEDE PREVENIR ENFERMEDADES Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA, SINO TAMBIÉN FOMENTAR UN ESTILO DE VIDA MÁS CONSCIENTE Y EQUILIBRADO.

### BIBLIOGRAFÍA

GONZÁLEZ, R., & RIVERA, L. (2018). NUTRICIÓN Y SALUD CARDIOVASCULAR. REVISTA LATINOAMERICANA DE NUTRICIÓN.

HARVARD MEDICAL SCHOOL. (2020). MEDITATION AND ITS IMPACT ON CORTISOL LEVELS.

MARTÍNEZ, C. (2021). PROTEÍNAS VEGETALES Y SOSTENIBILIDAD ALIMENTARIA. JOURNAL OF NUTRITION.

SERRANO, P. (2020). HIDRATOS DE CARBONO: TIPOS Y FUNCIONES. REVISTA ESPAÑOLA DE DIETÉTICA.

WHO (WORLD HEALTH ORGANIZATION). (2019). THE ROLE OF TRADITIONAL MEDICINE IN HEALTH SYSTEMS.

ZHAO, X., ET AL. (2017). EFFECTIVENESS OF ACUPUNCTURE IN CHRONIC PAIN MANAGEMENT. JOURNAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE.