



MEDICINA ALTERNATIVA
ISELA NARVAEZ GARCIA
L.N PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIERREZ
LICENCIATURA EN NUTRICION
08 de febrero del 2025



NUTRICION Y MEDICINA ALTERNATIVA

DEFINICIÓN

es un campo en crecimiento que explora los poderes curativos de varios tipos de técnicas y culturas medicinales alternativas, a menudo con énfasis en el uso de métodos alternativos o no tradicionales para tratar enfermedades

RELACIÓN CON LA NUTRICIÓN

La terapia nutricional alternativa se basa en el uso de alimentos y suplementos para mejorar la salud y prevenir enfermedades.
Estas dietas se utilizan para tratar o prevenir enfermedades específicas, promover el bienestar general y desintoxicar el cuerpo

TIPOS DE MEDICINA ALTERNATIVA

NATUROPATÍA

Enfocada en la capacidad del cuerpo para curarse a sí mismo, emplea tratamientos naturales como la dieta, la herboristería, la hidroterapia y la acupuntura

AROMATERAPIA

Uso de aceites esenciales derivados de plantas para promover la salud física y emocional.

TERAPIAS DE ENERGÍA

Incluye prácticas como el reiki, la terapia de polaridad y el toque terapéutico, que buscan equilibrar la energía vital del cuerpo.

HISTORIA DE LA MEDICINA ALTERNATIVA



- se remontan a las tradiciones curativas de la medicina tradicional china e india, con una historia que se extiende hasta hace 5.000 años
- El término "medicina alternativa" se popularizó en la década de 1970 y se refiere a un grupo diverso de prácticas médicas que se promovieron como alternativas a la medicina

El renacimiento, hacia la medicina moderna

- En la medicina renacentista dio importancia a la utilización de remedios naturales y a la dieta equilibrada como forma de mantener la salud. También se desarrollaron nuevos medicamentos a base de hierbas y plantas medicinales

otros avances

Se promovió el estudio y conocimiento del cuerpo humano, lo cual permitió un mejor entendimiento de las enfermedades y una mejora en los procedimientos quirúrgicos.

NUTRICIÓN AYURVEDICA

Enfoque holístico busca equilibrar el cuerpo y la mente a través de la alimentación y el estilo de vida. Se considera que los alimentos son medicina y se busca restaurar el equilibrio perdido en el cuerpo

ALIMENTOS

La nutrición ayurvédica recomienda el uso de alimentos naturales, ligeros, frescos y recién cocinados
Algunos ejemplos de alimentos compatibles según los principios ayurvédicos son:

- **Arroz y lentejas:** proporcionan una fuente completa de proteínas y son fáciles de digerir.