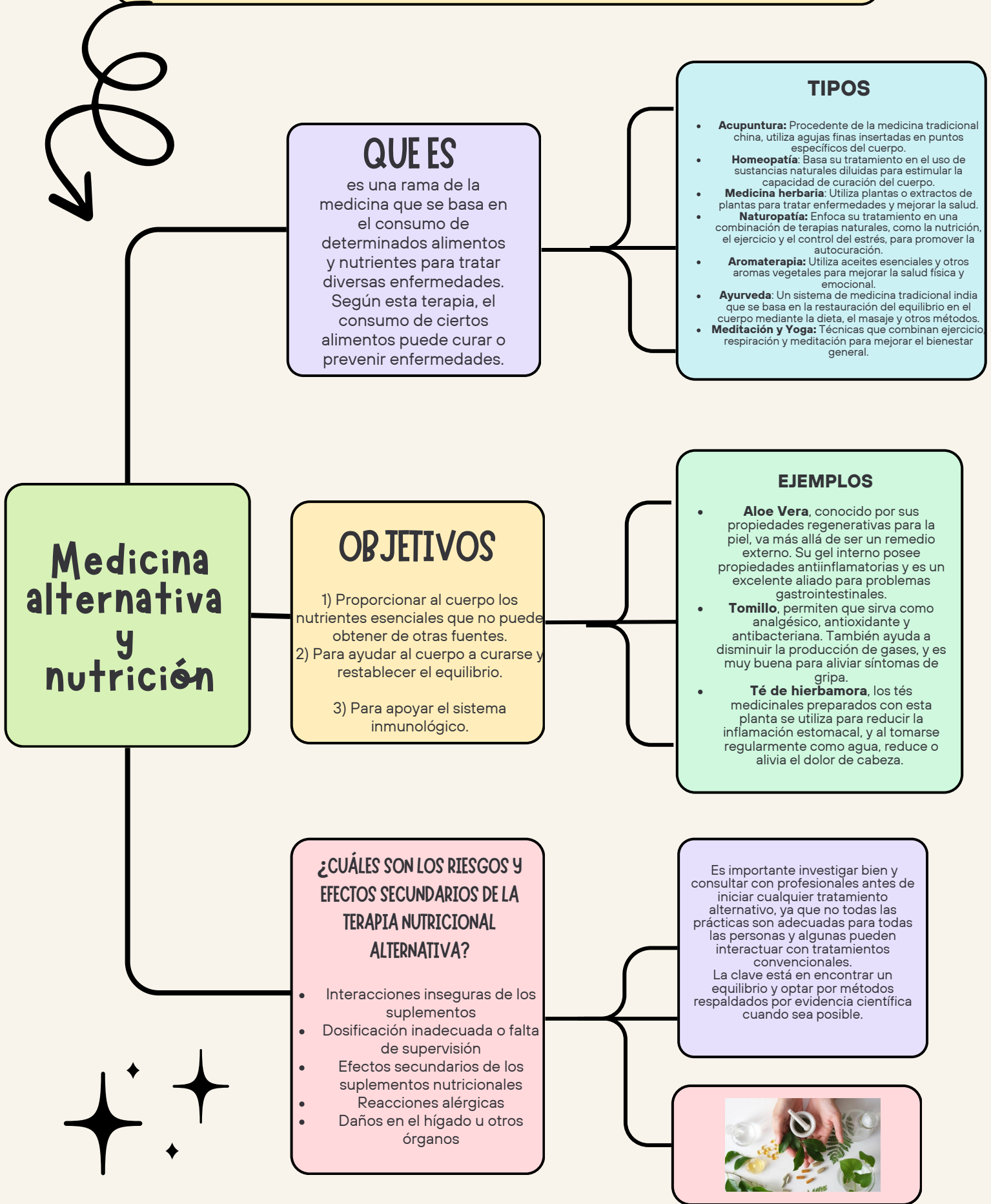




**MEDICINA ALTERNATIVA**  
**ISELA NARVAEZ GARCIA**  
**PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIERREZ**  
**LICENCIATURA EN NUTRICION**  
**20 DE ENERO DEL 2025**



# Mapa Conceptual



## QUE ES

es una rama de la medicina que se basa en el consumo de determinados alimentos y nutrientes para tratar diversas enfermedades. Según esta terapia, el consumo de ciertos alimentos puede curar o prevenir enfermedades.

## TIPOS

- **Acupuntura:** Procedente de la medicina tradicional china, utiliza agujas finas insertadas en puntos específicos del cuerpo.
- **Homeopatía:** Basa su tratamiento en el uso de sustancias naturales diluidas para estimular la capacidad de curación del cuerpo.
- **Medicina herbaria:** Utiliza plantas o extractos de plantas para tratar enfermedades y mejorar la salud.
- **Naturopatía:** Enfoca su tratamiento en una combinación de terapias naturales, como la nutrición, el ejercicio y el control del estrés, para promover la autocuración.
- **Aromaterapia:** Utiliza aceites esenciales y otros aromas vegetales para mejorar la salud física y emocional.
- **Ayurveda:** Un sistema de medicina tradicional india que se basa en la restauración del equilibrio en el cuerpo mediante la dieta, el masaje y otros métodos.
- **Meditación y Yoga:** Técnicas que combinan ejercicio respiración y meditación para mejorar el bienestar general.

## OBJETIVOS

- 1) Proporcionar al cuerpo los nutrientes esenciales que no puede obtener de otras fuentes.
- 2) Para ayudar al cuerpo a curarse y restablecer el equilibrio.
- 3) Para apoyar el sistema inmunológico.

## EJEMPLOS

- **Aloe Vera**, conocido por sus propiedades regenerativas para la piel, va más allá de ser un remedio externo. Su gel interno posee propiedades antiinflamatorias y es un excelente aliado para problemas gastrointestinales.
- **Tomillo**, permiten que sirva como analgésico, antioxidante y antibacteriana. También ayuda a disminuir la producción de gases, y es muy buena para aliviar síntomas de gripe.
- **Té de hierbamora**, los tés medicinales preparados con esta planta se utiliza para reducir la inflamación estomacal, y al tomarse regularmente como agua, reduce o alivia el dolor de cabeza.

## ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS Y EFECTOS SECUNDARIOS DE LA TERAPIA NUTRICIONAL ALTERNATIVA?

- Interacciones inseguras de los suplementos
- Dosificación inadecuada o falta de supervisión
- Efectos secundarios de los suplementos nutricionales
- Reacciones alérgicas
- Daños en el hígado u otros órganos

Es importante investigar bien y consultar con profesionales antes de iniciar cualquier tratamiento alternativo, ya que no todas las prácticas son adecuadas para todas las personas y algunas pueden interactuar con tratamientos convencionales. La clave está en encontrar un equilibrio y optar por métodos respaldados por evidencia científica cuando sea posible.

