



Universidad Del Sureste

**LN. Luna Gutierrez Patricia Del
Rosario**

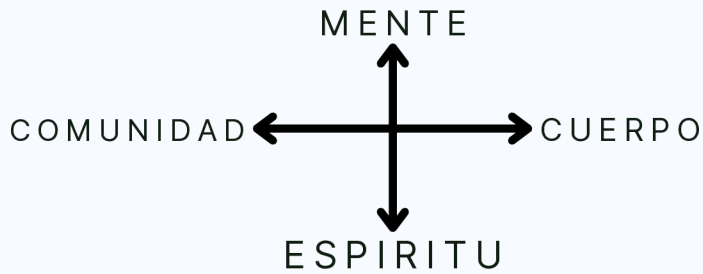
Zunun Ruiz Jose Manuel

Licenciatura en Nutricion

Nutricion y Medicina Alternativa

5to Cuatrimeste

Tapachula Chiapas



MEDICINA ALTERNATIVA

DEJA QUE LA COMIDA
SEA TU MEDICINA, Y LA
MEDICINA SEA TU
COMIDA.

SALUD INTEGRAL

combina los enfoques convencionales y complementarios de forma coordinada.

ENFOQUES COMPLEMENTARIOS DE LA SALUD

pueden clasificarse por su aporte terapeutico primario (la forma en que se recibe o abministra la terapia).
NUTRICIONALES, FISICOS Y MENTALES.

BENEFIOS DE MINDFUL

- > es sostenible en el tiempo
- > mejora tu autoestima
- > mejora tu eleccion de alimentos
- > mejora la ansiedad y estres

CARACTERISTICAS DE UNA DIETA CORRECTA

Suficiente
Completa
Equilibrada
Variada
Inocua.