

## Apuntes sobre la alimentación en el contexto de la Medicina Natural y Tradicional

Point on the feeding in the context of the Natural and Traditional Medicine

Humberto López Pellón<sup>1\*</sup> <https://orcid.org/0000-0001-6543-9012>

<sup>1</sup>Universidad de Ciencias Médicas de las Fuerzas Armadas Revolucionarias (FAR). “Orden Carlos J Finlay”. La Habana, Cuba.

\*Autor para la correspondencia: [bioenerg@infomed.sld.cu](mailto:bioenerg@infomed.sld.cu)

Recibido: 13/04/2021

Aceptado: 16/06/2021

La nutrición constituye la función fundamental del proceso vital. Mediante ella, se desarrolla, se mantiene y se repara nuestro organismo. Mientras la alimentación está influenciada por factores de tipo ambiental, económico y cultural; la nutrición comprende la digestión, la absorción de los nutrientes, la transformación en energía y otros compuestos. En la actualidad, la humanidad entra en el tercer decenio de este siglo y en nuestro país, acostumbrado a los retos, el estado cubano destina ingentes esfuerzos por garantizar la salud de nuestro pueblo y la alimentación es un pilar esencial.

La producción nacional de alimentos constituye un aspecto central de la estrategia económica cubana. Es la fuente principal de alimentación del pueblo, por lo que no debemos quedarnos sólo en dicho término, sino que debemos nutrirnos mejor en las actuales circunstancias. La alimentación tiene una alta incidencia en las enfermedades crónicas no transmisibles y en la salud en general.

Entre los alimentos frescos que ofertan los mercados agropecuarios, en dependencia de la estación del año, se encuentran vegetales, frutas y viandas. Ejemplo de estos son:

- el tomate (*Solanum lycopersicum*), rico en vitamina A y beneficioso para la vista.
- el pepino (*Cucumis sativus*), rico en vitamina C y potasio.
- la berenjena (*Solanum melongena*), proporciona al menos el 5 % de las necesidades diarias que requiere una persona de fibra, cobre, manganeso, vitamina B-6 y tiamina.
- la lechuga (*Lactuca sativa*), contiene flavonoides, fundamentalmente quercetina (disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas).
- la papa (*Solanum tuberosum*), rico en vitaminas B1, B3 y B6.
- el boniato (*Pomoea batatas*), fuente de energía por su riqueza en hidratos de carbono y abundante en fibra y en antioxidantes.
- la yuca (*Manihot esculenta*), posee vitamina K, la cual protege los huesos y previene el desarrollo de la osteoporosis.
- la malanga (*Colocasia esculenta*), contiene vitaminas C, B y E y ofrece minerales tales como el potasio, el fósforo y posee fibra (ideal para mejorar el tránsito intestinal).
- la calabaza (*Cucurbita máxima*), potente antioxidante.
- la zanahoria (*Daucus carota*), regeneradora de los nervios, gracias a su alto contenido en potasio y fósforo.
- el jengibre (*Zingiber officinale*), los compuestos fenólicos en el jengibre son conocidos por ayudar a aliviar la irritación gastrointestinal.
- entre otros que, por no mencionar no dejan de ser importantes.<sup>(1,2,3)</sup>

La terapéutica de la alimentación desde la antigüedad se creó como un concepto universal, dado por el valor que ha concedido el pensamiento médico al alimento como recurso curativo. De aquí proviene la frase de Hipócrates (sabio griego considerado el padre de la Medicina) “Deje que los alimentos sean tu medicina y que la medicina sea tu alimento”. Históricamente, tanto el alimento como la alimentación, han sido figuras fundamentales para la prevención y curación de enfermedades en diferentes culturas. Del mismo modo en la práctica de la medicina occidental y tradicional.<sup>(4)</sup>

La nutrición en la Medicina Tradicional China, cuenta con bases científicas que avalan años de práctica. El propósito de la misma consiste en utilizar las propiedades curativas de los alimentos para prevenir y curar los desequilibrios del organismo. El concepto de salud en esta ciencia se relaciona con el equilibrio energético y natural con el medio que nos rodea.

Los alimentos en sí mismos pueden ser en muchos casos los únicos medicamentos que necesita una persona para recuperar el equilibrio. Se tienen en cuenta de los alimentos: los sabores, los colores, y la naturaleza de los mismos (refrescantes, calurosas, tónicas), relacionándolos con las teorías básicas del *yin yang*, y los 5 elementos, bases del diagnóstico tradicional.

Por otra parte, las estaciones tienen un profundo impacto en nuestro bienestar, y comer de acuerdo con ellas, puede tener consecuencias (positivas o negativas) en nuestra salud. Estamos inmensamente influenciados por los cambios en el clima y debemos aprender a vivir y comer en equilibrio con el flujo de la tierra. La alimentación estacional (comer de acuerdo con las estaciones) es muy importante, ya que nuestros cuerpos también pasan por cambios cíclicos durante todo el año.

### Consejos nutricionales

Existen maneras, hábitos y cuidados para hacer de los alimentos una mejor fuente de energía para nuestro organismo. Algunos de estos son:

- Comer a intervalos regulares, a horas regulares del día puede ayudar a que el tracto gastrointestinal funcione de manera óptima ya que el elemento tierra (bazo, estómago, páncreas), ama la rutina.
- Ingerir en el desayuno y el almuerzo los alimentos con mayor densidad nutricional.
- Reducir el consumo de alimentos crudos y fríos en otoño/invierno, pues el exceso de alimentos fríos puede ralentizar nuestros procesos fisiológicos.
- Se debe evitar el agua con hielo, los batidos y muchas ensaladas crudas. Optar por el agua a temperatura ambiente, vegetales ligeramente cocinados al vapor, taza de sopa caliente o caldo.<sup>(5)</sup>

En conclusión, se pretende que este manuscrito impulse un mayor interés por la correcta alimentación. Si tenemos en cuenta que los alimentos pueden accionar como medicamentos, estamos promoviendo la prevención, uno de los pilares de la Medicina Tradicional y Natural.

## Referencias bibliográficas

1. López Villagómez MI. Nombre científicos de frutas y hortalizas. Universidad agrónoma de Chapingo. Departamento de ingeniería agroindustrial fisiología y tecnología pos cosecha. 2018[acceso:10/03/2021]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/IsabelLpez42/nombres-cientificos-de-frutas-y-hortalizas>
2. Avellaneda MA. Beneficios de las frutas, verduras y hortalizas para la salud general [Blog]. España: María Paula Avellaneda. Clínicas obesitas. 2021[acceso:10/06/2021]. Disponible en: <https://www.clinicasobesitas.com/actualidad/beneficios-frutas-verduras-hortalizas-salud/>
3. Rodríguez Leyton M, Sánchez Majana L. Consumo de frutas y verduras: beneficios y retos. Rev. Alimentos Hoy. 2017[acceso:10/03/2021];25(42):4-9. Disponible en: <https://alimentos hoy.acta.org.co/index.php/hoy/article/view/457>
4. Coria López M. Medicina, cultura y alimentación: la construcción del alimento indígena en el imaginario médico occidental a través de la visión del Doctor Francisco Hernández. Rev. *Anales de Antropología*. 2014;48(1):59-77. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0185-1225\(14\)70489-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0185-1225(14)70489-8)
5. Riobos S. Alimentación según la Medicina Tradicional China. [Blog]. España: Silvia Riobos. 2019[acceso:10/03/2021]. Disponible en: <https://www.conasi.eu/blog/consejos-de-salud/alimentacion-medicina-tradicional-china/>

