

## Ensayo

**Nombre del Alumno:** Carla Karina Calvo Ortega

**Nombre del tema:** Tandem

**Parcial:** 4

**Nombre de la Materia:** Psicología y retos nutricionales

**Nombre del profesor:** LNU. Julibeth Martínez Guillen

**Nombre de la Licenciatura:** Nutrición

**Cuatrimestre:** Tercero

**Fecha:** 30 de julio del 2022

# Tiempo de...



Edición nº 1

Julio de 2022.



6 009800 461091 >

La mejor revista de psiconutrición.



# ÍNDICE

02 Psicología.

03 Trastornos de la conducta alimentaria.

06 Tipos de hambre.

07 Roles emocionales.

08 Comida y autocontrol.





10

Palatabilidad.

12

Recetas.

16

Conoce los alimentos afrodisiacos.

17

Métodos de investigación en psicología social.

19

Horóscopos para Julio 2022.

32

Juegos y pasatiempos.







# PSICOLOGIA

---

LA PALABRA PSICOLOGÍA PROVIENE DEL GRIEGO "PSIQUE" QUE SIGNIFICA ALMA Y MENTE, Y "LOGIA" QUE SIGNIFICA ESTUDIO.

La psicología es la ciencia que estudia los procesos mentales que explican las conductas humanas. Gracias a su amplitud, se divide en dos vertientes para su estudio y aplicación:

- Básica: Descubrir, describir y definir los conceptos, funciones y procesos.
- Aplicada: Resolución de problemas a la optimización de los procesos mentales.

Las dimensiones que estudia la psicología son:

- Cognitiva.
- Afectiva.
- Conductual.



Profesionales que prestan sus servicios para que los individuos consigan realizar cambios conductuales, por lo tanto, cambios en el estilo de vida. Los aspectos emocionales son muy importantes a la hora de lograr un cambio permanente en las costumbres que afectan la alimentación.



# TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria o mejor conocidos como TCA, son trastornos psicológicos graves que conllevan alteraciones de la conducta alimentaria y están asociados con angustia emocional, física y social. Estos no discriminan a base de género, edad o raza. La incidencia y prevalencia más común de los TCA es en mujeres adolescentes de 12-18 años.

Entre los principales TCA podemos encontrar:



# ANOREXIA NERVIOSA

Síndrome psiquiátrico multifactorial, que se manifiesta por la pérdida de peso voluntario que condiciona una serie de alteraciones orgánicas.

La causa inmediata es el intenso miedo a ganar peso a pesar de encontrarse en un peso normal, lo cual es el resultado de una alteración de su imagen corporal provocado por causas psicológicas.

Existen diferentes tipos de anorexia nerviosa dentro de los cuales podemos encontrar:

- Pura.
- Acompañada de actividad física.
- Purgante.



# BULIMIA NERVIOSA

Trastorno alimenticio y psicológico caracterizado por la adopción de conductas alimentarias poco saludables (poca cantidad o en exceso), seguido de un periodo de arrepentimiento, el cual puede llevar al individuo a expulsar el exceso de alimento a través de vómitos o laxantes.

Tras la poca ingesta alimentaria, existen periodos de atracones, siendo una de las principales características de este trastorno.

# TRASTORNO POR ATRACÓN



Es una condición en la cual la persona come generalmente una cantidad de acumulada mucho mayor a lo normal. La persona se siente fuera de control durante estos atracones.

El periodo de atracón puede durar incluso 4 horas interrumpidas de ingesta.

# ORTOREXIA

Trastorno conductual alimentario caracterizado por la obsesión patológica e irracional por comer sano y por la calidad de los alimentos. Se suele decir que el paciente ortorexico "tiene un menú en lugar de una vida", ya que aquella que come se convierte en su principal preocupación.



# VIGOREXIA

Trastorno mental en que la persona afectada se obsesiona por estado físico, afectando su conducta alimentaria. (Ingesta exagerada de proteínas y carbohidratos acompañada del consumo de otras sustancias, como los esteroides anabolizantes) y a sus hábitos de vida.





# TIPOS DE HAMBRE

---

## FÍSICA

---

Es un vacío estomacal.  
Necesidad fisiológica.  
Regulada por la hormona grelina.

## EMOCIONAL

---

Deseo de comer según las  
emociones.  
Antojo.  
Mental.

## SACIEDAD

---

Regulada por la hormona leptina.

## APETITO

---

Es el deseo de comer no importando  
si se tiene hambre o no.





# ROLES EMOCIONALES

Cooper nos dice que la dificultad en la regulación de los estados de ánimo negativos tiene una influencia muy grande en la aparición y el mantenimiento de los trastornos de conducta alimentaria.

Nuestra emoción es la que tiene que hacernos conscientes de la alimentación que necesitamos.

Regulación emocional: Gestión que hacen las personas de sus propias emociones, teniendo en cuenta las circunstancias y el estado emocional de los demás.

La vergüenza y la culpa son las emociones con mayor repercusión negativa en la conducta alimentaria.



# COMIDA Y AUTOCONTROL

Autocontrol: Habilidad que permite regular las emociones, deseos, comportamientos y pensamientos de uno mismo de uno mismo ante las tentaciones o impulsos.

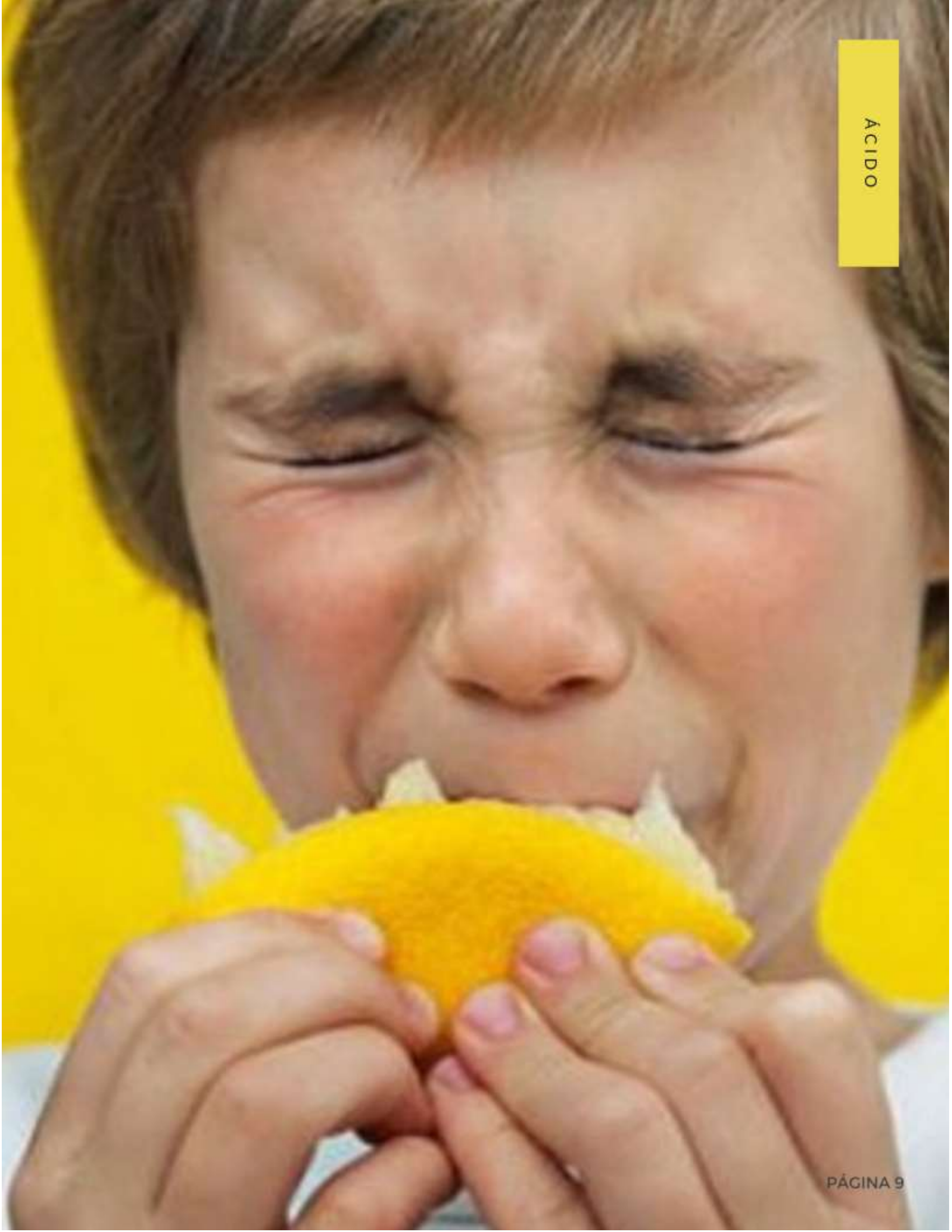
Una de las cosas grandiosas del auto-control es que, a diferencia de otras características como la inteligencia, es fácil de mejorar.  
- Nathan Dewart.

## Técnicas para fortalecer el autocontrol

- Identificar las debilidades.
- Diario de alimentos.
- Realizar ejercicio.
- Controlar el ambiente.

La comida es el medio por el que las mujeres demostramos nuestro amor y preocupación por nuestros hijos, amantes, maridos y amigos; y que ocuparnos de la preocupación de la comida es un acto de amor (Lewrence 1984).





ACIDO



# PALATABILIDAD

La palatabilidad es proporcional al placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento concreto. Depende de las propiedades sensoriales del alimento, como sabor, aroma, textura y aspecto. Los alimentos dulces y ricos en grasas tienen un innegable atractivo sensorial.

El sabor es la suma de toda la estimulación sensorial que se produce al ingerir un alimento. En dicha estimulación sensorial está englobado no solo el sabor en sí, sino también el aroma, el aspecto y la textura de los alimentos. Se cree que estos aspectos sensoriales intervienen, particularmente, en las elecciones espontáneas de alimentos.

El sentido del gusto se encuentra en las papilas gustativas situadas en la lengua. Aunque todos los seres humanos tenemos esta habilidad, reaccionamos de maneras diferentes a los gustos, ya que nuestras preferencias determinan si apreciamos o no un alimento.

El gusto es la habilidad de percibir sabores en los alimentos y bebidas. Las papilas gustativas se hallan repartidas por toda la lengua y pueden detectar, más o menos, todos los sabores básicos con la misma eficacia.



**Dulce:** es un tipo de sabor presente especialmente en los alimentos con presencia importante de azúcares, aunque también en productos con derivados de este o con un alto contenido de carbohidratos, glucosa y glucógeno.

**Salado:** asociamos el sabor salado a la sal que usamos en la cocina. Este sabor a sal está compuesto por sodio y cloruro. Las sales minerales como las del potasio y magnesio también producen un sabor salado.

**Amargo:** se trata de una percepción dada por varios compuestos químicos diferentes. Es al mismo tiempo muy diverso y especialmente diferenciado por nuestras papilas gustativas, se cree que por un instinto de supervivencia. ¿Por qué esta complejidad? Porque el sabor amargo puede provenir de un veneno o un alimento en mal estado, ingestas nada recomendables.

**Agrio:** este sabor, asociado sobre todo a los limones. Guarda especialmente relación con el amargo, por provocar una señal de alerta a nuestro cerebro cuando es percibido en nuestra lengua. Ya que que los venenos suelen ser también ácidos. Y los ácidos están de igual forma presentes en sustancias perjudiciales para el ser humano.

**Umami:** este sabor es producido por el ácido glutámico o glutamato, un aminoácido que se encuentra en tomates maduros, carnes, quesos y soja. El sabor umami también se atribuye al ácido aspártico, otro aminoácido que se encuentra en espárragos, brotes, aguacate, ostras.





## SNACKS

2022





## TRUFAS DE AVENA DE AVENA Y COCO

### INGREDIENTES:

- ¾ de taza de avena molida.
- ¼ taza de coco rallado.
- 1 taza de leche de almendras.
- ½ taza Hojuelas de avena.
- Vainilla y miel al gusto.
- Chocolate Turín derretido.
- Topping de su preferencia.

### PROCEDIMIENTO:

- 1.-** Incorporar todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea.
- 2.-** Cuando se tenga la masa hacer las bolitas y refrigerar por 3 horas mínimo.
- 3.-** Pasando el tiempo, bañarlas con el chocolate derretido y decorar con los topping de tu preferencia.





## HOT CAKES PERFECTOS

### INGREDIENTES:

- Vainilla.
- 1/3 taza de harina de avena.
- 1/2 plátano.
- 1/4 taza de claras.
- 1 Huevo.
- 1/4 taza de leche vegetal o de tu preferencia.
- Canela.

### PROCEDIMIENTO:

- 1.- Licúa todos los ingredientes.
- 2.- Calienta un sartén y engrasa con un poco de aceite de coco.
- 3.- Forma hot cakes sobre el sartén y déjalos cocinar 2-3 minutos por cada lado.
- 4.- Ponlos en un plato, puedes utilizar una porción de tu fruta favorita topping.



## FRAPPÉ DE PEPINO Y LIMÓN

### INGREDIENTES:

- 2 pepinos congelados sin semilla y sin cáscara.
- 1 taza de agua natural.
- Jugo de dos a tres limones.
- 1 cucharadita de endulzante Stevia.
- Hielos.
- Chamoy sin azúcar .
- Chile en polvo.

### PROCEDIMIENTO:

- 1.- Licuar todos los ingredientes, hasta obtener la consistencia de frappé.
- 2.- Escarchar el vaso con chamoy , chile en polvo.
- 3.- Servir el frappé y si gustás agregarle un poco de Chamoy dentro del vaso.

¡Fresco y delicioso!



# CONOCE SOBRE LOS ALIMENTOS

## AFRODISIACOS

La comida comunica aspectos del yo en relación con la sexualidad, los conflictos entre la culpabilidad y el placer, el comer y la negación y es una declaración de autocontrol.

Los alimentos afrodisiacos son aquellos alimentos cuyo contenido es capaz de aumentar el libido. Sí es verdad que los alimentos contienen micronutrientes que pueden afectar en cierto modo a la producción de hormonas, incluidas las sexuales.

Algunos de los alimentos que más se han relacionado con efectos positivos en la salud sexual, son:

- Higo
- Aguacate
- Mango
- Fresas
- Mariscos
- Chocolate amargo

¿Sabías que?

Los alimentos afrodisiacos contienen Feniletilamina, Zinc y Flavonoides.



# MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA SOCIAL

Existen tres tipos de métodos en psicología social, los cuales son: el método experimental, método correlacional y método observacional. Los estudios de Lewin y otros, ayudaron a crear un estilo especial de experimentación de laboratorio en Psicología social.

**Método experimental:** método especialmente dotado para encontrar y confirmar vínculos causales entre variables en condiciones especificadas en forma estricta.

**Estudio de campo:** proceso que permite obtener datos de la realidad y estudiarlos tal y como se presentan, sin manipular las variables. Por esta razón, su característica esencial es que se lleva a cabo fuera del laboratorio, en el lugar de ocurrencia del fenómeno.

**Estudio de laboratorio:** proceso que permite obtener datos de la sobre variables controladas, permite al investigador elegir sus variables y mediante la manipulación de ellas, en un ambiente controlado, puede buscar evidencia que apoye su hipótesis.





## ¿Qué es la observación?

La observación científica es una forma de captar la realidad que puede ser aplicada con rigor y sistematicidad, y que posibilita la recogida de información relevante en un estudio científico.



Grados de estructura de la observación:

- Observación naturista: cuando se observa el comportamiento de los sujetos de modo natural, en su entorno o contexto habitual, y sin ningún tipo de modificación por parte del investigador.
- Observación semi-estructurada: cuando el investigador introduce algún tipo de modificación en la situación de observación, para poder garantizar la manifestación de las conductas de interés o elementos constantes que permiten realizar comparaciones posteriores.
- Observación estructurada: cuando el investigador interviene de forma sistemática o realiza modificaciones sustanciales en la situación de observación.

Método correlacional: tiene como objetivo medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables, en un contexto en particular. En este caso de que dos variables están correlacionadas, ello significa que una varía cuando la otra también varía y la correlación puede ser positivo o negativa. Si no hay correlación entre las variables, ello indica que estas varían sin seguir un patrón sistemático entre sí.

Método observacional: los estudios observacionales son estudios de carácter estadísticos, ya sean de tipo sociológico o biológico, en los que no hay intervención por parte del investigador, y este se limita a medir las variables que define en el estudio mediante la observación.





# HOROSCOPOS

---

# JULIO 2022



# ARIES

**Julio** marca un **nuevo capítulo** en torno a tu hogar, tu familia y seguridad emocional, es para enfocarte en tus deseos más personales. Crear una sensación de hogar y seguridad emocional, son acciones que estarán muy presente en tu mente todo el mes.

Las primeras semanas de julio pueden ayudarte a reiniciar tu relación con alguien de la familia, pero también puedes conocer a una persona cálida que llegue a jugar un papel importante en los eventos que se desarrollen durante la segunda mitad del año.

Tu número del éxito este mes es 9.





# TAURO

Julio te recibe con una actitud social, más activa en tu comunidad, en tus redes y en el chat de grupo. La seriedad que trajeron las semanas posteriores al eclipse en tu signo, finalmente se diluye y puedes empezar a **generar nuevas amistades**, conexiones, oportunidades y caminos.

Este mes **socializar te puede abrir camino** a esa sinergia que consciente o inconscientemente estás buscando, así que ve a esa reunión, habla con tus contactos y ponte al día con tu equipo de trabajo.

Tu número del éxito este mes es 6.





# GÉMINIS

**Julio** inicia con tu **zona de trabajo, estabilidad** y dinero muy activa. El inicio de mes es para trabajar en tus objetivos profesionales, aterrizar las ideas que tienes respecto a tus finanzas y convertirlas en algo concreto. Aun en medio de las vacaciones de verano, puedes encontrar un **proyecto o una propuesta** que te permitan avanzar y afianzar un contrato o negocio.

Piensa en invitar a comer a un inversionista, tener una videollamada con tu contador o hablar con tu jefe acerca de esa posición que ya sabes que está por abrirse.

Tu número del éxito este mes es 15.





# CÀNCER

¡Estás de regreso! Y no solo porque estamos en medio de **la temporada Cáncer**, con el Sol brillando sobre ti, sino porque también iniciamos julio después de una luna nueva en tu signo, una luna que vino a regresarte toda tu fuerza. Así que de aquí al 22 de este mes, debes de darle prioridad a los proyectos que te apasionan, pero sobre todo, a ti misma. Tú eres tu máxima prioridad.

El día 5 Mercurio llega regalándote tres semanas para vibrar la energía correcta y que logres que todos volteen a verte, en estas fechas pareciera que todo trata sobre ti. Aprovecha también para alejarte de amistades que se han vuelto tóxicas.

Tu número del éxito este mes es 2.





# LEO

El principio del mes es para que te sacudas de encima todo lo que no quieras llevar a tu próximo año de vida, desde rencores y resentimientos, hasta proyectos inconclusos y pláticas pendientes. Si es necesario, honra tu deseo de soledad las primeras semanas del mes.

Entre el 5 y el 19 de julio, la energía astrológica te sonríe para prestarle atención a las áreas de tu vida que necesitan depuración, así que abre tu closet, organiza una venta en línea o regala lo que ya no necesitas.

Tu número del éxito este mes es 29.





# VIRGO

El séptimo mes del año viene para ayudarte a **iniciar un proyecto** o ciclo, que te permita explorar colaboraciones y planear salidas grupales **por diversión o por trabajo**.

Este es un mes ideal para enfocarte en difundir un mensaje en las redes sociales, especialmente uno relacionado con causas sociales o proyectos visionarios, un tanto futuristas.

**Aléjate unos días de la oficina**, es momento de interactuar con el resto del mundo. Tus opiniones y elocuencia pueden abrir mentes a tu alrededor, así que no te muerdas la lengua y comparte tu opinión o conocimiento.

Tu número del éxito este mes es 19.





# LIBRA

**Julio** quiere que inicies el segundo semestre del año abriéndote camino para hacer realidad una meta importante que tienes contemplada a largo plazo. Así que acércate a tu equipo VIP para tener **negociaciones y pláticas**, porque el éxito está jugando de tu lado.

Si no tienes un proyecto entre manos, conecta con tu ambición porque este mes puedes lograr materializar algo fundamental, elige tus prioridades y concéntrate en ellas, aun si eso implica renunciar a un viaje corto o al tiempo que querías dedicarle a tus vacaciones.

Tu número del éxito este mes es 28.





# ESCORPIÓN

Este mes inicia todavía bajo la influencia de la Luna Nueva en Cáncer. Por lo que tú arrancas julio inspirada, pensando en mil y una **opciones para expandir tus fronteras**. El inicio de mes puede traer un viaje importante, un nuevo camino de aprendizaje o de estudios metafísicos, así que es hora de buscar un taller o probar algo que amplíe tus horizontes, y en grande. Tienes dos semanas para poner a prueba tus paradigmas.

Julio despierta tu espíritu nómada y probablemente quieras buscar un nuevo lugar que explorar y descubrir.

Tu número del éxito este mes es 7.





# SAGITARIO

Tu capacidad de concentración está en uno de sus mejores momentos. Julio inicia invitándote a **empezar un proyecto de investigación** o de estrategia, para el que debes de estar alerta.

Los primeros diez días del mes debes ponerle el doble de atención a los movimientos que hagas con tu dinero, recursos, bienes raíces, ingresos e inversiones. Asegúrate de ser parte de un acuerdo en el que todos salgan ganando y sobre todo, que sea realmente justo.

Tu número del éxito este mes es 43.





# CAPRICORNIO

El mes inicia con mucha energía de inicios alumbrando tu zona de **asociaciones y compromisos**. Así que los primeros diez días del mes te encontrarás enfocada en tu círculo más cercano, un tanto selectiva respecto a la compañía que mantienes.

**Un romance puede volverse serio**, pasando al terreno oficial. Quizá estás lista para firmar una sociedad o incluso casarte. Apóyate en tu red personal para que descubras con quién cuentas, y con quién no tanto.

Tu numero del éxito este mes es 15.





# ACUARIO

El mes inicia vibrando bajo los efectos de la Luna Nueva con la que despedimos junio. Por lo que tú estás en medio de **una misión de limpieza**, orden y depuración, centrada en volver a tu rutina, simplificando tu estilo de vida, cambiando de hábitos y enfocada en tu salud.

Los primeros diez días de julio son para bajar la velocidad y **revisar tus prioridades**, incluso puede que descubras que prefieres dar un paseo en bicicleta en lugar de verte con tus amigos en el bar de siempre.

Tu número del éxito este mes es 22.





# PISCIS

**Julio** te recibe con la misma vibra con la que cerraste junio: escuchando a las sirenas que, como tú, se quieren divertir, enamorar y vivir la vida con pasión. Este mes es un encuentro con aquello de la vida que te hace sentir viva, que **enciende tu fuego interior**.

Los primeros diez días de este mes te ayudarán a lograr un gran avance a través de los esfuerzos creativos o artísticos que en este momento te tienen inspirada. Atenta porque puedes conectar con una persona que realmente te robe el corazón, o que te puede ayudar a alcanzar cierta fama.

Tu número del éxito este mes es 11.





# JUEGOS

PASATIEMPOS



# SOPA DE LETRAS DE LOS TCA

Busca las palabras que aparecen en la lista que se encuentra en la parte inferior.



O V L I A B M A R  
R I U E N U L T S  
T G T C O L O R O  
O O E N R I A A T  
R R L A E M Y C N  
E E E N X I S O F  
X X U B I A C N U  
I I U A A N U B E  
A A T O R E X I A

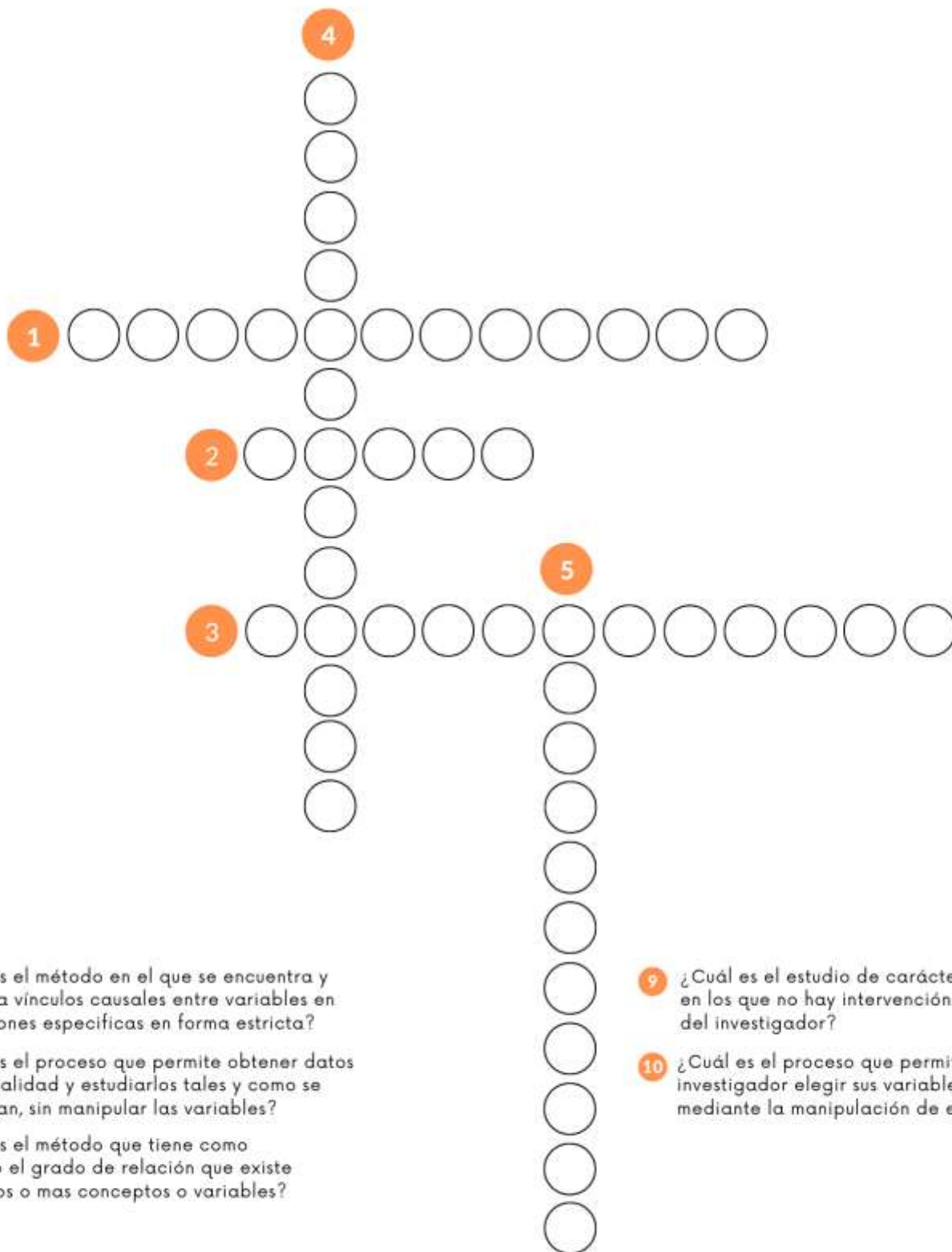
- **Ortorexia.**
- **Anorexia**
- **Vigorexia.**
- **Bulimia.**
- **Atracón**



# CRUCIGRAMA METODOS DE INVESTIGACIÓN



Responde las preguntas y completa el crucigrama con las respuestas correctas.



- 1 ¿Cuál es el método en el que se encuentra y confirma vínculos causales entre variables en condiciones específicas en forma estricta?
- 2 ¿Cuál es el proceso que permite obtener datos de la realidad y estudiarlos tales y como se presentan, sin manipular las variables?
- 3 ¿Cuál es el método que tiene como objetivo el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables?
- 4
- 5
- 9 ¿Cuál es el estudio de carácter estadístico, en los que no hay intervención por parte del investigador?
- 10 ¿Cuál es el proceso que permite al investigador elegir sus variables y mediante la manipulación de ellas?

# PALATABILIDAD

En la siguiente imagen se presenta la distribución correcta de las papilas gustativas, coloca el nombre correcto de cada uno.

- Dulce
- Salado

- Acido
- Umami

- Amargo





# Tándem



Hecho por  
Carla Karina Calvo Ortega.  
Alejandra Teresa Cansino León.  
Silvia Mileth Gutiérrez Citalán.

## Referencias:

Universidad del Sureste 2022. Antología de psicología y retos nutricionales. Unidad 4. Páginas 10-93. Recuperado el 30 de Julio de 2022.