

SINTESIS



UNIDAD III
PSICOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS
SERGIO DANIEL GÓMEZ ESPINOZA
PROFESORA: MARTINEZ GUILLÉN
JULIBETH
27- 07 - 23

Este cuatrimestre tuvimos la materia de psicología de los alimentos que estudia nuestra relación con la comida, tomando en cuenta nuestras emociones, conductas, contexto social y relaciones.

Se abordan temas que nos introducen a la nutrición de una forma que no conocemos, no solo cálculos y alimentos, sino la relación como antes se mencionó.

La psicología influye en la alimentación en emociones, situaciones de ansiedad, estrés, dificultades psicológicas y comorbilidades influyen en el comportamiento alimentario, pudiendo llevar al padecimiento de enfermedades como la anorexia, sobrepeso u obesidad.

En la primer Unidad de Psicología y retos nutricionales abarcamos los temas de la psicología social de la alimentación donde como primer actividad nos describimos a nosotros mismos, algo que al parecer se escucha fácil, pues que tan difícil podría ser, no conocemos a alguien mejor que a nosotros mismos, pero en lo personal si me costó describirme en unas palabras, al final encontré lo adecuado y me describí como la música, las películas que miro y las cosas que hago, en la actualidad le agregaría más cosas, como por ejemplo que Sergio es el constante cambio. Retomando el tema vimos algunas hormonas de la felicidad y la relación que tienen sobre el hambre, ya sea generando hambre, dando placer al comer, causando inestabilidad alimentaria, etc. Observamos también la aparición de los TCA, anorexia nerviosa y bulimia nerviosa, todas me causaron interés y una en especial fue la dismorfia corporal, ya que está muy relacionada con las personas que vamos al gimnasio y la obsesión con el estado físico, a mí me han pasado sus características, como priorizar el ejercicio y mantenerme al día en régimen por encima de todo, aunque estoy orgulloso de controlar ese aspecto un poco más, de vez en cuando si me siento mal no hago ejercicio y lo recupero otro día, también como lo que se me antoje sin pasarme de más y no tengo tanto miedo de mostrar el cuerpo pues siempre me esfuerzo haciendo ejercicio y valoro eso. Para terminar esa unidad también vimos causas, lo que nos lleva a la malnutrición y lo que es la culpa cuando al hacer algo nos da sensación de arrepentimiento.

En seguida pasamos a la segunda unidad que nos habló sobre las emociones y la influencia que tienen en la aparición de los trastornos de conducta alimentaria, como la vergüenza y la culpa, que llevan una gran repercusión en estos. Aprendimos que hay una gran cantidad de información sobre un mismo producto, sobre las dietas mágicas y sus consecuencias, además, la negación tiene mucha relación con mujeres por mantenerse delgadas y sexualmente atractivas. Y algo que me atrajo fue el tema de culpa y placer ya que ciertas veces nos juzgamos y creemos que cometimos errores castigándonos, en base a eso debemos como nutriólogos informar que no hay alimentos buenos o malos, de tener un equilibrio y que no hay perfección, entre otras cosas para impulsar al paciente. Vimos muchos temas en esta unidad como tipos de placer donde encontramos dos tipos, los físicos y emocionales, comida y autocontrol que estos dos en conjunto nos permite regular las emociones ante tentaciones e impulso, también técnicas para fortalecer y la alimentación es un proceso biológico y social donde Lawrence señala que: “La comida es el medio por el que las mujeres demostramos nuestro cariño y preocupación por nuestros hijos, maridos y amigos” y que “ocuparnos de la preparación de la comida es un acto de amor” (1984).

Como penúltima nos encontramos la unidad tres, sus temas fueron algo cortos, aprendimos sobre las características que influyen en la alimentación del paciente gracias a la percepción visual, tales como el color, tamaño, distribución del plato, tipos de cocción, etc. De igual manera descubrimos la norma 051 del 2010 que trata sobre las especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas, pre envasados y sobre información comercial y sanitaria, que de ahí pasamos a saber leer una etiqueta, sobre sellos e ingredientes. El climaterio también fue tema de esta unidad y la clasificación de los fármacos en el hambre y apetito.

Después de un largo cuatrimestre concluimos con la cuarta y última unidad de psicología donde nos dieron una pequeña introducción a la mitocondria, que son orgánulos celulares que generan la energía química necesaria para activar las reacciones bioquímicas de la célula, almacenada en una la molécula trifosfato de

adenosina. También nos introdujeron a la función del ciclo de Krebs que es extraer la energía almacenada en la molécula de acetil CoA, a través de una serie de reacciones de oxidación-reducción y nos hablaron sobre Glucólisis, que como lo dice en su nombre son series de reacciones bioquímicas que permiten degradar la glucosa para obtener sustratos y por ende energía. Ya retomando los temas principales de la unidad de las influencias socio psicológicas en la elección de alimentos como la cultura donde cada una de ellas tiene diferentes gustos y donde sí se topan dos algunas cosas serían raras entre sí o como por ejemplo la familia que tiene una influencia en la aceptación de alimentos ya que desde niños vemos como se preparan los alimentos e inconscientemente lo asimilamos. La situación económica, geografía, clima, manejo del alimento son influencias considerables sobre las opciones de alimentos, así como otros cientos de factores. Y como último tema vimos que la actitud y el comportamiento son dos cosas distintas, la actitud es el comportamiento que empleamos frente a la vida y el comportamiento es un conjunto de respuestas.

En este cuatrimestre aprendí muchas cosas nuevas que no me esperaba, la materia se me hizo interesante por la relación tan profunda que tenemos tanto internamente como externamente con la comida y como distintos factores pueden llegar a afectar nuestra alimentación o mejorarla. En algunos temas me sentí identificado, más con el de la familia y de cultura, pues mi familia influye mucho en como comer a sus integrantes de una manera no tan saludable, aunque poco a poco se pueden ir mejorando esos hábitos. Algo que se me dificultó fue el cálculo en la etiqueta de un producto, se vio reflejado en mi examen de la tercera unidad, pero después con ayuda de compañeros pude comprender mejor, fue una materia que me dejó muchos nuevos aprendizajes y muy entretenida.

BIBLIOGRAFÍA

Universidad del sureste (2023)

Antología para Psicología.

Comitán de Domínguez, Chiapas.