



Nombre del Alumno:

Noemí Carolina Cobos Zumárraga

Nombre del Profesor:

JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

Nombre Trabajo:

Síntesis de psicología y retos nutricionales

Materia:

Psicología y retos nutricionales

Grado:

Tercer Cuatrimestre

Grupo:

LNU-03

Comitán de Domínguez, Chiapas a 27 de julio de 2023

## INTRODUCCION

Al comenzar el cuatrimestre yo cursaba nutrición en otra escuela y no llevaba esta materia, así que no sabía de que se trataba. Fue la primera clase que tome al llegar a la UDS y me encontré con la maestra Juli, en general me gustó mucho trabajar con ella ya que sus clases fueron muy didácticas, claras y bastantes concisas en la información que deberíamos obtener y aprender para desarrollar la materia y enfocarla en nutrición.

Es increíble lo que descubrí porque personalmente nunca imaginaria como la psicología y la mente en si juega un papel de suma importancia en la alimentación. el lugar de donde venimos, la gente con la que convivimos, nuestro entorno, ubicación geográfica, clima; son algunas cosas que pude aprender en el transcurso del cuatrimestre.

Logre desarrollar y comprender los temas y creo que aprendí mucho acerca de los trastornos de alimentación y conductas humanas.

En esta síntesis plasmare lo que aprendí, lo que mas me intereso y gusto a lo largo del cuatrimestre.

Contenido:

En la unidad 1 abordamos diversos temas , entre ellos, la psicología social de la alimentación y sus métodos y modelos generales de factores influyentes en la elección de alimentos.

Conocí nuevos términos que definitivamente serán de ayuda en mi vida profesional ya sea de profesora, en mi negocio propio o dando consultas.

Aprendí acerca de los trastornos de alimentación como la anorexia, ortorexia y vigorexia.

El hambre física y emocional me dejaron pensando ya que no me había percatado de esta división en el hambre, aprendí acerca de algunas hormonas como la serotonina y dopamina.

Descubrí que hay 3 métodos de investigación en psicología social: el experimental, el correlacional y observacional.

En cuanto a los factores que influyen en la elección de alimentos son: el hambre, gustos, accesibilidad, etapa de vida, tiempo, actividades, patología o condición, estado de ánimo, círculo social ,educación, religión.

Vimos un poco acerca de los sabores en la lengua y de la palatabilidad que es la percepción de propiedades organolépticas que pueden recibirse mediante el paladar (olor, sabor y textura)

Pasamos a la unidad dos y abordamos temas como : roles emocionales, comer vs. Negación, culpa, placer, comida, autocontrol comida y sexualidad y alimentación y salud.

En esta unidad me quede con bastante conocimiento de la unidad uno y se me hicieron muy interesantes los temas que estábamos por ver.

Aprendí los conflictos en cuanto a la alimentación: rigor científico vs. Industria alimentaria, controversia científica, extremismos.

Entendía que hay dos situaciones que pueden conducir al rechazo en la ingesta que son causas psiquiátricas y somáticas.

También, aprendí de las tres causas básicas de la nutrición que son el aporte calórico insuficiente, mal aprovechamiento de nutrientes ( mala digestión).aumento en las necesidades de nutrientes en enfermedades crónicas.

Me gusto mucho el significado de comida que es una forma de comunicación sobre la identidad de una persona y sobre esta identidad en el contexto de otras.

Vimos igual acerca de las dietas mágicas, y las fases de cambio del paciente. estas fases o mas bien este tema me gustó mucho ya que la profesora lo plasmo en un cuadro bastante claro y fácil de entender.

Las fases son: pre contemplación, contemplación, preparación ,acción, mantenimiento y terminación.

Relacionamos los temas de culpa y placer. yo entendí que la culpa tiene que ver con perfeccionismo, autoestima y experiencias previas.

Y el placer es una satisfacción que experimentamos al hacer cosas que nos agradan, hay dos tipos de placer: el físico y el emocional.

Y hay deseos naturales y necesarios, naturales no necesarios, no naturales y no necesarios.

También me intereso el tema de comida y sexualidad, es decir los alimentos afrodisiacos. es increíble como un alimento puede estimular a tener libido alto y más deseo sexual. es increíble como la comida estimula todas las partes de nuestro sistema y gran parte de las hormonas.

De ahí pasamos a la unidad tres donde estudiamos temas como: influencias sensoriales en la elección de alimentos, influencias fisiológicas y aproximaciones psicobiológicas y socio psicológicas.

Esta unidad fue la que más me gustó, los temas vistos me parecieron muy interesantes.

Recuerdo que vimos las relaciones del poder y de cómo en la antigüedad o incluso en familias actuales, el hombre es el que dominaba en qué alimentos consumir, mayor cantidad e incluso el primer plato. Realmente pude apreciar cómo el tema de comida y alimentos es bastante amplio y hay demasiados factores y temas para tocar y debatir respecto a esto.

Incluso entra la religión en temas como imposición de normas como la cuaresma, el ayuno para oraciones, etc.

Pasamos al tema de la elección de alimentos y pude visualizar cómo es que hay muchos factores que influyen al momento de seleccionar los alimentos a ingerir: como el tamaño del plato, el contraste de colores, la distribución en el plato, variedad de utensilios de cocina y los tipos de cocción y transformación del alimento.

Vimos el tema de análisis sensorial de los alimentos que es un instrumento eficaz para el control de calidad y aceptabilidad de un alimento, ya que cuando ese alimento se quiere comercializar, debe cumplir los requisitos mínimos de higiene, inocuidad y calidad del producto, para que este sea aceptado por el consumidor. Igual la preferencia de sabores innata es la dulce y la salada.

Posteriormente vimos el tema de etiquetado de productos y me interesó bastante porque es algo muy enfocado a lo que ejerceremos en un futuro, y también como información cultural es un tema de suma importancia.

Estudiamos temas como el climaterio y la menopausia que en realidad diríamos que para que nos va a servir eso. Pero la realidad es que esas etapas de la mujer son muy importantes ya que hormonalmente sufrimos cambios que se podrían ver afectados el tema de la nutrición, alimentación y elección de alimentos. De ahí vimos algunas patologías como el cáncer, colitis, gastritis y anemia.

Estudiamos los psicofármacos y sustancias neuroquímicas y su división que es:

Lúdicos, antipsicóticos, antidepresivos, antipsicóticos, analgésicos, supresores del apetito.

Bueno, ya llegamos la cuarta unidad y la última para concluir el cuatrimestre con esta materia. Aquí abordamos temas como: la teoría de acción razonada, teoría de la conducta planeada y la relación de actitud comportamiento .

Algunas de las influencias socio psicológicas en la elección de alimentos son la cultura, la familia, la situación económica, la geografía, clima y manejo del alimento.

Aprendimos acerca de que es una dieta mediterránea y que tan recomendable es , vimos algunas hormonas como la grelina la hormona del hambre y la leptina la hormona de la saciedad , ambas funcionan conjuntamente en respuesta a diversos factores . repasamos que es el hambre, el apetito, la palatabilidad, la saciedad, y vimos algunos aspectos sensoriales, estado de ánimo.

Luego, vimos el tema de determinantes físicos en la elección de alimentos que son el costo y la accesibilidad.

Y vimos finalmente un tema que me pareció interesante que es el de actitud y comportamiento. Ya que de eso se basan muchísimas cosas en general en nuestra vida, y básicamente es el principio para mí de un buen desarrollo profesional.

Conclusión:

Esta materia fue de suma importancia en nuestro desarrollo como estudiantes, ya que todos los temas vistos tienen buen enfoque a la nutrición y los vimos de manera aplicada a esta.

En general pude notar como partes de la alimentación y varios temas tenían tipos emocionales y físicos. o psicológicos y físicos y es muy interesante como se conecta la mente con el cuerpo para llevar a cabo sus funciones fisiológicas y sociológicas . me encanto la materia, la maestra y la manera en cómo fue

impartida, muy dinámica y fue de mucha inspiración para todos los planes que tengo a futuro.

#### Bibliografía

ANTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE.(2023).ESTADISTICA DESCRIPTIVA.PDF.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.PDF>