



Nombre del alumno: Jimena Maldonado María.

Profesora: Julibeth Martínez Guillen.

Materia: psicología y retos nutricionales.

Síntesis del cuatrimestre.

Grado: 3. Grupo: "A".

Fecha: 29 de julio del 2023.

## **INTRODUCCIÓN.**

En este trabajo podremos leer todo lo que abarcamos en el cuatrimestre, desde mi perspectiva esta fue una materia muy completa e importante para nuestra formación, conocí nuevos términos, enfermedades y de donde derivan, esta materia fue una materia muy completa, dio información muy precisa sobre los temas explicados.

Fue muy didáctica y fácil de comprender, ahora bien como ya antes mencionado en este trabajo se leerán todos los temas tocados desde mi perspectiva y entendimiento.

Ahora bien empezando por el primer parcial, de todos los parciales este fue mi favorito, ya que a mi me gustan e interesan los TCA (trastorno de la conducta alimentaria) el como estos se desencadenan y la diferencia de estos, si bien ya había escuchado varios términos aprendí nuevos, tales como ortorexia, vigorexia, entre otros. A la vez aprendí el duro proceso que las personas afectadas tienen que pasar y el solo pensar que estos se derivan desde nuestra mente me hace sentir impresionada el impacto tan grande que nosotros nos podemos causar a sí mismos.

A su vez puede distinguir la diferencia de los TCA.

También aprendí las diferencias de palabras que yo creía que tenía en mismo significado. Ej. Apetito y hambre. También que existen diferentes tipos de hambres: física y emocional, las cuales nunca me había tomado el tiempo de investigar.

A su vez pude saber más a fondo los factores que influyen en la elección de alimentos de cada individuo, los cuales son:

- Hambre, gustos, accesibilidad, etapa de vida, patologías, estados de ánimo, círculo social, educación y religión.

Otro tema a tocar fueron las hormonas, estas desempeñan un papel muy importante en nuestro cuerpo, éstas son indispensables para tener una buena regulación en el organismo, encontramos las hormonas de la felicidad y amor que son: serotonina, dopamina, oxitocina, etc. También se vio el como la gente con diferentes trastornos o estados de ánimos tiene una nivel diferente de hormonas y como consecuencia tiene que ingerir medicamentos.

Y aunque ya habíamos tocado este tema en otra materia, vimos los sabores que tenemos , los cuales nos hacen percibir las propiedades, aunque en estos interfieren los sentidos. Con estos temas y otros tantos el parcial terminó.

Ahora bien pasamos a la unidad 2 en la cual abarcamos los temas de negación, culpa, placer, autocontrol , sexualidad, salud, entre otros.

El tema que más me llamó la atención fueron las dietas mágicas y productos mágicos, por que me di cuenta que a veces somos muy ingenuos en pesar que algún producto como una crema va a poder hacer que bajemos de peso y también hasta donde llegamos por bajas de peso teniendo así régimen muy inadecuado y poco saludable.

Muchas situaciones pueden inducir al rechazo de ingesta alimentaria, pero se dividen en dos: somático (padecimiento de los diferentes sistemas) y psiquiátricas (trastornos en la conducta, ansiedad).

Otro de los temas fue las fases de cambio, es decir el como el paciente vaya la redundancia va cambiando, desde el momento en el que se da cuenta que esta "mal" hasta el momento en que termina el cambio en su régimen u actividad físicas, mejorando a sí su estado de salud.

Dos factores desencadenantes de las problemas con alimentos son la negación y culpa. Una de estas en inconsciente y otra un poco consiente.

Ahora otro tema fue el placer tenemos a dos tipos el emocional y el físico, el autocontrol fue otro tema y este es el que permite controlar nuestros comportamientos.

Otra de las palabras que puede entender y supe diferenciar fue la malnutrición y desnutrición, ya que en mi caso muchas veces asociaba estos términos como algo igual, ahora se que no es lo mismo.

Aunque no le creamos la cómoda y la sexualidad van muy de la mano, esto se debe a que los alimentos tienen componentes que ayudan a excitar al SNC.

Aprendí también que existen muchos alimentos conocidos como afrodisíacos. Es increíble como la comida pueda hacer que nuestro lívido aumente y estimule a nuestro sistema y hormonas.

Empezamos con la unidad 3 y en esta unidad vimos influencias de poder, influencias sensoriales en los cuales se derivan más temas interesantes.

Ahora bien en la antigüedad, el hombre es el que mandaba en que alimentos consumir. También el que es lo que influye a la hora de hacer una elección de alimentos , lo cual es:

- Tamaño del plato.
- Contraste de color.
- Distribución del plato.
- Variedad de utensilios.
- Tipos de cocción y transformación.
- Color, olor y textura.

El análisis sensorial es algo que nos ayuda a conocer las propiedades organolépticas de los alimentos, esta a su vez es innata, este es un instrumento eficaz para el control de calidad.

En estudios se demostró que nosotros tenemos preferencia a ciertos alimentos que son:

- Dulce.
- Salado.

Uno de los últimos temas visto fue el etiquetado, el como existe una norma en donde engloba todo sobre los alimentos, me pude dar cuenta que muchas veces aunque el producto diga que es lo que contiene en exceso lo seguimos consumiendo, también el porque quitaron los dibujos animados, celebridades y otras cosas de las cajas y esto se debió a que esto incitaba a los niños a querer consumirlo. Aprendimos a leer las etiquetas y nos dimos cuenta al momento de hacer cuentas que algunos empaquetado mienten sobre lo que su producto aporta.

Vimos temas también como el climaterio y menopausia, el proceso que la mujeres de una edad una poco avanzada tienen que pasar, porque nuestro cuerpo deja de producir algunas hormonas. Aprendimos sobre algunas patologías tales como colitis, gastritis, cáncer, anemia y el como debe ser su dieta, que alimentos evitar y cuales consumir.

El último tema que vimos fue el de los psicofármacos y las sustancias neuroquímicas y su división, que es:

- Lúdicos: son todos los que tienen que ver con diversión, juego, etc. Ej. Nicotina, alcohol, anfetamina y marihuana.

En esta división muchos de estos quitan el hambre o por el contrario la aumentan.

- Antipsicóticos: los consumen personas que padecen alguna enfermedad como esquizofrenia.
- Antidepresivos: son los que producen un aumento en el hambre, pero pueden ocasionar pérdida de peso.
- Analgésicos: ayudan a las personas con algún padecimiento a disminuirlo.
- Supresores de apetito.

Para culminar el cuatrimestre, los temas que abordamos fueron teorías, la de acción razonada, la dieta mediterránea, el como las conductas nos llevan o afectan a la elección de alimentos.

El que existen determinantes físicos y biológicos. En donde los biológico MS son: Hambre, apetito, saciedad y palatabilidad e influyen los aspectos sensoriales.

Ahora bien los determinantes físicos serían: costo y accesibilidad.

Vimos también la diferencia de actitud y comportamiento, y el como influye mucho con quien nos relacionamos.

## **CONCLUSIÓN**

En este trabajo pudimos leer todo lo que abarcamos en el cuatrimestre, desde mi perspectiva esta fue una materia muy completa y una de las que más me gustó del cuatrimestre. Es tan impresionante el darse cuenta de cómo nuestra mente lo maneja todo, desde como nos gusta un plato, cuanto comemos, como comemos, la buenas y malas experiencias que la comida nos proporciona, si bien ya sabía que la psicología es la que logra eso, fue muy bueno el poder conocer temas que no sabía.

## **BIBLIOGRAFIA.**

Antología de psicología y retos nutricionales UDS 2023