



Nombre de alumno:

Yadira Guadalupe Morales Ramírez

Nombre del profesor:

Julibeth Martínez Guillen.

Nombre del trabajo:

Ensayo de todo lo aprendido en la materia

Materia:

Psicología y retos nutricionales

Grado:

3° cuatrimestre

Grupo:

“A”

Comitán de Domínguez Chiapas a Julio de 2023.

“Psicología y retos nutricionales”

La psicología es una ciencia que puede tomarse como una gran herramienta en pacientes, ya que se encarga de estudiar la conducta que tienen las personas desde la manera en cómo piensan y como ven o toman algunas cosas.

La psicología la podemos implementar por lo tanto para saber o conocer factores que pueden presentar algunos pacientes como, por ejemplo, porque se originó algún trastorno de la conducta alimentaria (TCA), como anorexia nerviosa o bulimia nerviosa.

Muchas veces nuestra manera de pensar, de ver las cosas ante situaciones buenas o malas de la vida, van a influir en que alimentos comer, cuáles no, comer mucho o no comer nada, seguir también una dieta poco recomendable conocida como dieta milagro que puede mostrar una salida fácil a alguna situación, pero que no son recomendables, ya que eso puede conseguir muchos resultados.

La materia de psicología es muy bonita y en algunos aspectos se podría considerar fácil. Es muy útil como sabemos ya que nos ayuda a poder entender la mente de los pacientes y como influye en su alimentación.

Para alimentarse debe llevarse a cabo un proceso fisiológico y hormonal que permite ingerir alimentos. Actúan dos hormonas que son la grelina del hambre y otra importante ya que debe haber un equilibrio es la leptina que es de la saciedad. Quiere decir que cuando la grelina esta abajo surge el vacío y necesidad de ingerir alimentos.

Aprendí que el hambre se podría presentar por dos factores, una que es un hambre física quiere decir que se presenta una necesidad y un hambre emocional que se da cuando presentamos una emoción y la queremos cubrir con la ingesta de alimentos, por ejemplo, cuando estamos muy felices, muy tristes o enojados y no sabemos como demostrarlo o decirlo muchas veces prefieren ingerir alimentos.

Los trastornos de conductas alimentarias es un tema importante, ya que muchas veces puede estar pasando y no podríamos darnos cuenta, porque muchas veces podría ser normal a nuestro parecer, ya que la sociedad tiene estereotipos de como

deberían ser o estar las personas a su parecer y pues para encajar muchas personas sufren, por ejemplo, muchos les puede causar problemas serios ya que se mentalizan que no deben subir de peso aunque en realidad estén muy delgadas o encontrarse en un peso demasiado bajo, porque si esta delgada encajaría mejor o se vería más bonita y esto ocasiona que nos prohibamos de consumir ciertos alimentos o de no consumir nada, muchas veces nos llevan a consultar dietas milagro que ofrecen resultados rápidos y estos pueden presentarse como suplementos, fajas, cremas, fármacos, masajes, etc. Y una mala alimentación nos puede llevar a una malnutrición, ya que los alimentos no nos proporcionan nutriciones suficientes que son de gran importancia en nosotros. Ya cuando se cuenta con algún trastorno es difícil querer aceptarlo y afrontarlo ya que necesita de mucha voluntad y fuerza.

En la sociedad va a existir la influencia social ya que las personas tienden a hacer o seguir lo que los demás digan o hagan, se podría presentar en tener casi la misma forma de comportarse, actitud, en algunos sentimientos, etc.

A la hora de elegir algún alimento o platillo, van a estar implicados en la elección nuestros sentidos o recuerdos, ya que con la vista o el olfato nos puede atraer, aunque lo hayamos probado o no, aunque también nos puede hacer recordar algún momento bonito.

Otro tema que se me hizo interesante es la culpa y el placer, ya que la culpa puede presentarse como un mecanismo para castigarse cuando sabemos que algo que hicimos está mal, por ejemplo, si comemos mucho y sabemos que no deberíamos de consumir tantos alimentos nos ponemos una penitencia para castigarnos por la culpa que podamos llegar a sentir. Por el contrario, el placer podría ser como la sensación de satisfacción por algo, como por un alimento que nos gusta mucho.

Otro tema aprendido es que las etapas de la vida van a ir cambiando nuestros requerimientos, por ejemplo, en el climaterio que es una etapa de la mujer presente antes de la menopausia, se va tratar de regular su ingesta lipídica.

Para culminar, la mente juega un papel muy importante en las decisiones que se toman en la vida, ya que es la que dirige todo, aunque a veces tome buenas o malas decisiones irán siempre orientadas por muchos factores que pueden ser cosas aprendidas o experiencias con la sociedad, con un círculo de amigos, familia o en internet.

Los trastornos de conducta alimentaria, que pueda presentar alguien como la anorexia nerviosa puede ir acabando con nuestra vida, ya que nos privamos de evitar ciertos alimentos o muchas veces es difícil aceptarlo y buscar ayuda.

Muchas veces como no contamos con autocontrol, no nos medimos por ejemplo en la comida y comemos excesivamente, cuando pensamos que no debemos de comer tanto y lo hacemos nos autocastigamos, lastimándonos, haciendo ayunos o no reaccionar ante alguna consecuencia que nos pueda traer.

Referencia bibliográfica.

- Antología de la Universidad Del Sureste (UDS) del año 2023 De Psicología y retos nutricionales.