



**Nombre de alumno: Karol Figueroa Morales**

**Nombre del profesor: Julibeth Martínez  
Guillen**

**Nombre del trabajo: Ensayo en forma se síntesis**

**Materia: Psicología y retos nutricionales**

**GRADO: 3°**

**GRUPO: A**

PASIÓN POR EDUCAR

## PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

Estas últimas cuatro unidades hablamos sobre trastornos, métodos de investigación de la psicología, de las influencias que tiene todo nuestro alrededor tanto para poder tomar decisiones y los alimentos que elegimos, los significados de la nutrición, como nuestras emociones también influyen en nuestras decisiones y elecciones de alimentos.

Cada uno de los temas tiene relación y se me hicieron muy interesantes, uno que más me gustó e hizo más interesante fue de cómo nuestras emociones influyen mucho y las hormonas en la elección de alimentos y la preparación de ellos debido a que hay detrás sentimientos, como cuando nos llegamos a sentir tristes, felices, enojados, estresados comemos, un ejemplo es cuando estamos tristes nos vamos más por comer helado y chocolate.

Algo nuevo que aprendí fueron las diferencias que existe entre hambre (hormona grelina) , apetito (hormona leptina) y saciedad, en el hambre encontramos la emocional que es para cubrir alguna emoción y la física que es más una necesidad fisiológica, pero en general el hambre es necesidad, ósea, que lo requerimos o necesitamos. En cambio, el apetito es el deseo que tenemos sobre los alimentos y la saciedad es cuando ya tenemos calma o satisfacción de haber comido.

Algo también muy interesante y que no sabía fue sobre los alimentos afrodisíacos, que son los que aumentan nuestro lívido, que es el apetito sexual, como lo es el mango, el chocolate, las fresas, los mariscos, el vino, etc. Un tema más es nuestro rol social, nuestro alrededor y que son las que más dejamos que nos afectan e influyan en la vida, tomando decisiones, en lo que comemos, como nos vestimos y algunas veces hasta cómo nos sentimos debido a los comentarios que realizan, y derivado de ahí vienen los TCA (trastornos de la conducta alimentaria) que sufren las personas en la alimentación, como la anemia, anorexia, obesidad,

bulimia, vigorexia y los trastornos por atracón, debido a eso algunas personas con obesidad buscan “dietas mágicas” para poder bajar de peso más rápido como lo son los suplementos, fajas, infusiones, masajes, aparatos y fármacos como los supresores de apetito (fenfloramina y dexfenfloramina) y los analgésicos los cuales tomamos para aliviar un dolor pero esos influyen en el hambre y saciedad (naloxona), el buscar algunas de estas alternativas y no ir con un nutriólogo es tener una desnutrición, algo también que suele pasar es que se “cuidan” y bajan de peso, pero no se cuidan sanamente y a esto le llamamos mal nutrición ya que están teniendo un mal aprovechamiento de los nutrientes y teniendo malos hábitos.

Una cosa importante es el aprender a leer las etiquetas de los alimentos como su tabla nutricional y sus ingredientes ya que en los ingredientes viene de manera cuantitativa creciente, esto quiere decir que va desde lo que mas contiene hasta lo que contiene en menor cantidad y en la tabla nutricional es para ver las energías que nos da por porción ya que en algunos productos le aumentan o restan las calorías que contiene.

Para culminar esta pequeña síntesis se mencionaron los temas de mas agrado y de mayor interés para mí, uno que recalco que fue el más interesante es el de las emociones, de que ellas son fundamentales algo también las que son muy importantes son las hormonas ya que ellos son las que regulan todo, sin ellos no podrían estar nuestros sentimientos y sabríamos como lograr expresarnos, cabe aclarar que la hormona que más se debería de tener activa son la dopamina, serotonina, oxitocina, melatonina ya que son la hormona de la felicidad.