



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: pablo David Gómez Valdez*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: practicas en nutricion*

*Nombre del profesor: julibeth martinez*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 8°*

La consulta de nutrición representa algo fundamental en el camino hacia un estilo de vida saludable , este proceso no está exento de vicisitudes y desafíos tanto para el profesional como para el paciente, En este ensayo, exploraremos las resistencias y obstáculos comunes que los pacientes enfrentan en su búsqueda por mejorar sus hábitos alimentarios y alcanzar un bienestar óptimo.

En primer lugar, es esencial reconocer que cambiar los hábitos alimentarios no es una tarea sencilla. La comida no solo es una necesidad fisiológica, sino que también está intrínsecamente ligada a nuestras emociones, costumbres y cultura. Por lo tanto, es natural que los pacientes encuentren resistencias al momento de modificar sus patrones de alimentación arraigados.

Uno de los principales obstáculos que los pacientes enfrentan en la consulta de nutrición es la resistencia al cambio. Muchos individuos se aferran a sus hábitos alimentarios poco saludables debido a la comodidad, la familiaridad o incluso la resistencia al abandono de alimentos que consideran placenteros. Este apego emocional a ciertos alimentos puede dificultar la adopción de nuevas prácticas nutricionales.

Además, la falta de información precisa y la proliferación de mitos y modas dietéticas pueden confundir a los pacientes y obstaculizar su capacidad para tomar decisiones informadas sobre su alimentación. La sobreabundancia de información en línea, muchas veces contradictoria o carente de respaldo científico, puede generar aún más confusión y frustración.

Otro desafío importante es la falta de tiempo y recursos. En un mundo donde el ritmo de vida es frenético, muchos pacientes encuentran difícil dedicar el

tiempo necesario para planificar y preparar comidas saludables. Además, la accesibilidad y el costo de ciertos alimentos nutritivos pueden ser barreras significativas para aquellos con recursos limitados.

La influencia del entorno social y familiar también juega un papel crucial en la adherencia a una alimentación saludable. Las presiones sociales, las celebraciones familiares y la disponibilidad de alimentos poco saludables en el hogar o en el lugar de trabajo pueden socavar los esfuerzos del paciente por seguir un plan nutricional adecuado.

Sin embargo, a pesar de estos obstáculos, la consulta de nutrición ofrece un espacio vital para abordar estas resistencias y apoyar a los pacientes en su viaje hacia una mejor salud. Los nutricionistas no solo proporcionan orientación experta sobre qué y cómo comer, sino que también ofrecen un apoyo emocional invaluable para ayudar a los pacientes a superar los obstáculos psicológicos y emocionales asociados con el cambio de hábitos alimentarios.

Para abordar estas resistencias de manera efectiva, es crucial adoptar un enfoque personalizado y compasivo en la consulta de nutrición. Los nutricionistas deben trabajar en colaboración con los pacientes para comprender sus necesidades individuales, preferencias y desafíos específicos. Al ofrecer soluciones prácticas y realistas, así como estrategias para manejar las barreras externas e internas, los profesionales de la nutrición pueden empoderar a los pacientes para que tomen el control de su salud y bienestar.

En conclusión, la consulta de nutrición representa un punto de partida vital en el viaje hacia una alimentación saludable y un estilo de vida equilibrado. Si bien

los pacientes pueden enfrentar una variedad de obstáculos y resistencias en este proceso, con el apoyo adecuado y un enfoque personalizado, es posible superar estos desafíos y lograr cambios significativos en los hábitos alimentarios, Es fundamental reconocer la complejidad inherente al cambio de comportamiento y abordar estos desafíos con empatía, comprensión y resiliencia.

**Bibliografía:** <https://dietynut.com/que-se-hacehttps://dietynut.com/que-se-hace>  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181321000140>

<https://www.psicologosencostarica.com/resistencia-e-insistencia/>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000349.htm>

<https://www.vitamexdeoccidente.com/habitos-de-alimentacion-y-estilo-de-vida-en-mexico/>