



Mi Universidad

Ensayo

Alexa Paola Bermúdez Fernández

4to Parcial

Psicología y retos nutricionales

Julibeth Martínez Guillén

Nutrición

3er cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 03 de agosto del 2024

En este ensayo hablaré sobre los temas que hemos visto en clase, el cómo los he percibido y como me han ayudado y ayudarán en mi carrera profesional.

Desde el inicio del cuatrimestre me interesó mucho esta materia ya que impartía el ámbito de la psicología relacionada a la nutrición, agradezco mucho que nos haya ayudado a reforzar muchos temas importantes, así como las vitaminas, en particular este tema me gustó mucho ya que aprendí los nombres de las vitaminas, la clasificación, la nomenclatura, fuente de alimentos, importancia y función, realmente me aprendí todas y me di cuenta de la importancia de ellas.

Posteriormente nos introducimos en sí que es la psicología, lo cual nos explicó que es el estudio del alma y la mente o en términos más científicos es la ciencia que estudia los procesos mentales que explican la conducta humana, la cual estudia tres dimensiones, la cognitiva, afectiva y conductual y estas se dividen en vertientes para su estudio y aplicación, las cuales son la básica, la cual descubre, describe y define los conceptos, funciones y procesos, de ahí está la aplicada la cual es la resolución de problemas y la optimización de los procesos mentales. Adentrándonos más al tema me di cuenta de la importancia de los aspectos emocionales ya que tienen una gran influencia a la hora de lograr un cambio permanente en las costumbres que afectan en la alimentación,

Igualmente hablamos del hambre emocional, hambre física, apetito y antojo, en realidad no sabía que existían diferencias entre estos, ya que todas estas las catalogaba como “hambre” se me hizo muy interesante ya que el hambre emocional es un tipo de alimentación desordenada que tiene un trasfondo psicológico o de comportamiento, es decir que la comida suele utilizarse para tratar de aliviar sentimientos negativos como la tristeza, frustración, angustia, aburrimiento y ansiedad, mientras que el hambre física es como tal la necesidad fisiológica para satisfacer la necesidad de ingesta de alimentos y el apetito es el deseo y decisión consciente de ingesta alimentaria, realmente tiene mucha importancia poder diferenciar estas ya que se puede convertir en un trastorno alimenticio.

De igual manera, pero no menos importante hablamos sobre algunas hormonas, como la grelina, la cual es la que provoca el hambre, de igual manera la dopamina ya que esta puede ser considerada como la hormona del placer y la felicidad.

Posteriormente hablamos sobre los TCA (trastornos de la conducta alimentaria) como la anorexia, la cual se manifiesta por la pérdida de peso voluntaria, esta se divide en tres tipos, la anorexia pura que es el rechazo a los alimentos, incluso a la AF, por el terror de ganar musculatura y por ende aumentar de peso corporal, la anorexia acompañada de AF, la cual es el rechazo de alimentos y aprovecha cualquier momento para realizar AF y con eso “quemar” calorías y finalmente la purgante la cual es el rechazo de los alimentos, uso de laxantes y fármacos para eliminar lo poco ingerido.

Igualmente hablamos sobre la bulimia la cual es caracterizada por la adopción de conductas alimentarias poco saludables (poca cantidad o en exceso), seguido de un periodo de arrepentimiento el cual puede llegar a que el individuo expulse el alimento a través de vómitos o laxantes, de ahí hablamos del atracón el cual no sabía que en si era un trastorno alimentario, el cual es cuando la persona ingiere una cantidad de comida mucho mayor a lo normal, igualmente hablamos de dos trastornos que no tenía idea que existían y se me hicieron muy interesantes como la vigorexia la cual es cuando la persona afectada se obsesiona por su estado físico afectando su conducta alimentaria, y finalmente de la ortorexia la cual está caracterizada por la obsesión por comer “sano” y por la calidad de los alimentos, principalmente por alimentos con pocas calorías (frutas, verduras, agua), se me hizo de mucha importancia estos temas ya que son delicados y así podemos saber diferenciarlos.

Me di cuenta de la importancia de la influencia social ya que una o varias personas pueden influir radicalmente en el comportamiento, actitud, sentimientos u opinión de los demás, nos enseñó un video en el cual me hizo reflexionar lo fácil que la influencia social nos hace actuar de manera diferente hasta en la elección de los alimentos, igualmente vimos los factores personales que influyen en la elección de los alimentos como el hambre, los gustos, accesibilidad, la etapa de vida, etc.

Hablamos también sobre la regulación emocional y la inteligencia emocional la cual no sabía la importancia del cómo repercute en nosotros desde el autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía y la habilidad social.

Algo que me causó mucho revuelo fue hablar sobre las dietas “mágicas” ya que estas tienen la finalidad de perder peso de manera muy rápida y sin esfuerzo o muy poco, es increíble ver la cantidad de gente que es engañada con esta publicidad sin base científica, igualmente hablamos de las fases de cambio las cuales considero que son importantes saber.

Hablamos sobre la celiaquía, es una afección autoinmune que daña el revestimiento del intestino delgado, proviene de una reacción a la ingestión de gluten, la cual es una sustancia que se encuentra en el trigo, la cebada, el centeno y posiblemente en la avena, lo que me ayudó mucho fue que repasamos el hacer un caso clínico y el cuadro dieto sintético, que siendo sincera aún no soy tan rápida pero sé que practicando cada vez iré mejorando, me sorprendió mucho el hecho que por una patología que el paciente tenga se complica bastante la elección de alimentos pero con paciencia se logra armar una buena dieta.

De igual manera vimos algunas de las normas alimentarias y los sellos que algunos alimentos contienen, me gustó mucho la actividad que hicimos en la cual calculamos proteínas, grasas e hidratos de carbono y sorprendernos de la cantidad de estas o que los datos no coinciden.

Igualmente hablamos de algunas patologías como la colitis (inflamación del colón), la gastritis (revestimiento del estómago inflamado), el cáncer/ VIH SIDA, la anemia y sus recomendaciones nutricionales.

Finalmente hablamos del alcohol y de las drogas las cuales tienen un efecto muy negativo en nuestro organismo.

En conclusión, aprendí mucho y me llevo muchas cosas de este cuatrimestre para mi presente y mi futuro, es una maestra de excelencia que nos motiva a superarnos y a incentivarnos a aprender más, y más que nada estamos muy felices que nos haya compartido la noticia de su embarazo y el género de la bebé, la apreciamos mucho y estamos muy contentos que nos vuelva a dar clases.