



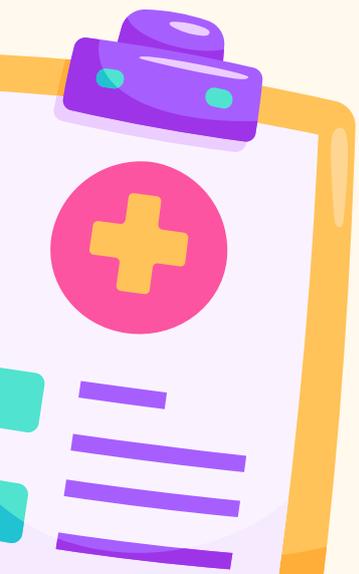
# PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES



## Unidad 4



Docente: Martinez Guillen Julibeth  
Alumno: Garcia Velasco Damian Alexander



Como introducción de la materia se habla que la conducta alimentaria es un tema que cada vez genera mayor interés y preocupación, pues la afectación en la salud física y mental de las personas aumenta día a día y la alimentación presenta un papel relevante en la misma.

El cerebro cuenta con un conjunto de mecanismos que motivan a comer y beber, e incluso induce el consumo del tipo de nutrientes que se necesitan en cada momento. Estos mecanismos, como pueden ser la emoción, la cognición o la motivación, pueden verse influenciados y/o alterados por múltiples factores. Así mismo, los alimentos y nutrientes que se ingieren pueden afectar en el estado emocional e incluso alterar la absorción de los psicofármacos.

### Unidad 1:

La unidad consiste con el tema de las vitaminas y como definición son sustancias consideradas como nutrientes por que el organismo las necesita para [poder aprovechar otros nutrientes, participando e los procesos metabólicos del organismo, todas cumplen con una función metabólica específica.

Un dato muy importante las vitaminas no generan energía, son acalóricas. Sus carencias o deficiencias originan trastornos y patologías concretas. Y las vitaminas se clasifican de la siguiente manera:

**Liposolubles:** Las vitaminas liposolubles son cuatro (A, D, E, K) y tienen en común la característica de que no se solubilizan en agua, pero sí en grasa.

**Hidrosolubles:** Dentro de este grupo encontramos nueve vitaminas (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C). Como su nombre indica, estas son solubles en elementos acuosos, por lo que es relativamente fácil eliminar su exceso a través de la orina.

### Unidad 2:

Alimentos afrodisíacos se considera que favorecen la excitación y el deseo sexual, pues gracias algunos de los nutrientes que contienen, cumplen con una función vasodilatadora o están implicados en los procesos hormonales que propician la excitación sexual. En clase se tuvo como conclusión que estimula la circulación de la sangre o que aportan nutrientes y mejoran la salud del sistema reproductivo.

Algunos ejemplos son: chocolate, miel, ostras, canela, frutos rojos, plátano, mango, entre otros.

### Unidad 3:

En esta unidad se habla sobre fisiologías en la elección de alimentos un tema bastante fácil de comprender. Y que ciertos factores influyen en. Las personas para seleccionar un alimento sobre otros son decisiones formadas por muchos factores inter relacionados.

**Hambre:** Es una sensación normal que le da ganas de comer. El cuerpo le dice al cerebro que el estómago está vacío. Esto hace que su estómago rija y le cause retortijones de hambre. A algunas personas, el hambre las hace sentirse aturdidas o de mal humor.

**Saciedad:** Es una sensación de estar satisfecho. Su estómago le dice al cerebro que está lleno. Normalmente, esta sensación hace que usted deje de comer y no vuelva a pensar en comida por varias horas.

**Patalidad:** Es proporcional al placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento concreto. Depende de las propiedades sensoriales del alimento, como sabor, aroma, textura y aspecto.

Otro tema me fue muy interesante fue Psicofármacos y sustancias neuroquímicas. Ya que los efectos de los fármacos sobre el hambre pueden considerarse de acuerdo con sus clasificaciones clínicas: lúdicos, antipsicóticos, antidepresivos, analgésicos y supresores del apetito.

Lúdicos: Se ha demostrado que la nicotina reduce la ingestión de la comida en animales, y hay estudios que señalan que este efecto es mayor con alimentos y agradables.

Antipsicóticos: Los fármacos antipsicóticos se administran a las personas que padecen alguna forma de psicosis, es especial esquizofrenia o trastorno bipolar.

Antidepresivos: Su acción consiste en aumentar la cantidad de serotonina, una sustancia natural del cerebro que ayuda a mantener el equilibrio mental.

Analgésicos: Son fármacos que se utilizan para aliviar el dolor y se ha demostrado que influyen en el hambre y la saciedad.

#### Unidad 4:

Se hablo de patologías optamos por eliminar o incrementar alimentos a la dieta según patologías presentadas, con la finalidad de cubrir necesidades fisiológicas o evitar malestares.

Algunas de estas palomitas fueron las siguientes junto con aspectos a considerar:

Colitis: Disminución de productos lácteos, leguminosas y hortalizas

Gastritis: Disminucion de irritantes

Cancer/VIH sida: Dieta a complacencia. Existen ayunos prolongados y anorexia

Anemia: Aumento de hortalizas de hoja verde oscuro, leguminosas y algunas frutas y verduras.

Para concluir el tema destacable en lo personal fue como leer las etiquetas de los productos,

Debemos tomar en cuenta la lista de ingredientes estos aparecen de mayor a menos cantidad presente en el alimento, Si no tiene mas de cinco ingredientes es buena seña.

Valor energético: Fijarse en los valores medidos por 100g y no en los gramos por ración.

Grasas: No debe de superar el 30%, el porcentaje de grasa saturada debe ser menor de la mitad del porcentaje de grasa total

Proteína: Fuente de proteína(contenido mínimo del 12%) Alto contenido en proteína (contenido mínimo del 20%)

Sal: La cantidad maxima consumida al día no debe superar los 5g de sal (2g de Na)

Hidratos de carbono: La OMS no recomienda un consumo de azúcar libre superior al 25%

Fibra alimentaria: Fuente de fibra (fuente de fibra >3g por 100g) Alto contenido en fibra (>6g por 100g)

Vitaminas y minerales: Alto contenido en (nombre de la vitamina o el mineral): 30% del VRN

Fuente de (nombre de la vitamina o el mineral) 15% del VRN