



Ensayo

*Alumna: Wendy Jocelin Jiménez Aguilar*

*4to Parcial*

*Materia: psicología y retos nutricionales*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen*

*Licenciatura en nutrición*

*3er Cuatrimestre*

Al hablar sobre los trastornos de la conducta alimentaria en clase me pareció una muy buena experiencia, antes de ver los temas en clase mi conocimiento sobre este tema era solo superficial, limitado a lo que veía en redes o lo poco que había visto en clases, y al estudiar e investigar los temas me di cuenta de que es un tema algo complejo, también muy grave y que tienen un gran impacto en la vida de las personas que padecen alguno de estos trastornos.

Todo lo que aprendí en clase me dió como una mejor comprensión al tema de la anorexia, bulimia o trastorno de atracón, y no solo eso, también al ver los videos en clase en dónde las personas que sufren alguno de estos trastornos dan testimonio de su sufrimiento y de sus luchas internas que enfrentan, me hizo más consciente y un poco más empática, me di cuenta de que los tca no son problemas de vanidad o de voluntad propia, sino que van más allá de eso y que necesitan ayuda médica y psicológica

También aprendí que es importante la prevención y la educación sobre el tema, aprender a identificar señales de los tca y cómo ofrecer apoyo adecuado puede ayudar a la vida de alguien que esté pasando por algún tca. También reflexioné mucho sobre la presión social o los estándares de la sociedad que contribuyen mucho a la aparición de estos trastornos.

Además de hablar sobre los tca, algo que también me pareció muy muy importante fue aprender a leer las etiquetas de los productos alimenticios.

Antes de ver ese tema en clase, compraba alimentos sin importarme tanto las etiquetas de los ingredientes. Aprender a leer las etiquetas siento que hace que te hagas más consciente de lo que estás consumiendo. Por ejemplo, la coca cola o las sabritas que son algunos de los alimentos que contienen niveles de azúcar, sodio, grasas saturadas muy elevados

También me gustó mucho recordar cosas que ya había visto en clases anteriores, por ejemplo hacer un plan alimenticio, me costó mucho y no lo terminé porque ya había perdido práctica, pero me sirvió para recordar cómo cuadrar.

La clase también abordó temas interesantes como los alimentos afrodisíacos y la celiaquía. Aprender sobre los alimentos afrodisíacos fue fascinante, ya que muchos de ellos han sido valorados a lo largo de la historia por sus supuestas propiedades para mejorar la libido y el deseo sexual. Si bien la evidencia científica sobre la eficacia de estos alimentos varía, conocer sus posibles efectos y cómo se han utilizado culturalmente fue muy enriquecedor.

Por otro lado, hablar sobre la celiaquía fue importante para entender las dificultades que enfrentan las personas con esta condición. Saber que la celiaquía es una enfermedad autoinmune en la que la ingesta de gluten daña el intestino delgado, provocando una serie de síntomas debilitantes. Aprender a identificar alimentos sin gluten fue difícil, pero me sirvió para comprender cómo apoyar a amigos o familiares que viven con esta condición.

En conclusión, hablar en clase sobre los trastornos de la conducta alimentaria, la importancia de leer las etiquetas de los productos, los alimentos afrodisíacos y la celiaquía tuvo un impacto positivo en mi vida diaria. Me hizo más consciente de la importancia de la salud mental y física, y me dio herramientas prácticas para mejorar mi alimentación y bienestar general.

Y lo más emocionante, lindo y lo que más me gustó de este cuatrimestre fue la noticia de que hay una nutri bebé en camino :)