



Nombre del alumno : Fernando jahel Juárez López

nombré del profesor: Julibeth Martínez

Guillen

Nombre de la materia: psicóloga y retos  
nutricionales

Nombre de la licenciatura :nutrición.

3 cuatrimestre

UNIDAD: Iv

ENSAYÓ .



**Vitaminas Liposolubles** Las vitaminas liposolubles son aquellas que se disuelven en grasas y se almacenan en los tejidos grasos del cuerpo y el hígado. Estas son esenciales para diversas funciones metabólicas. Las vitaminas liposolubles incluyen:

**Vitamina A:** Importante para la visión, el sistema inmunológico y la reproducción. Se encuentra en alimentos como zanahorias, batatas y espinacas.  
**Vitamina D:** Esencial para la absorción de calcio y la salud ósea. Se encuentra en alimentos como pescado graso, hígado y yemas de huevo, y también se produce en la piel con la exposición al sol.  
**Vitamina E:** Actúa como antioxidante, protegiendo las células del daño. Se encuentra en aceites vegetales, nueces y semillas.  
**Vitamina K:** Importante para la coagulación de la sangre y la salud ósea. Se encuentra en verduras de hoja verde, brócoli y repollo.

**Vitaminas Hidrosolubles** Las vitaminas hidrosolubles se disuelven en agua y no se almacenan en el cuerpo, lo que significa que deben ser consumidas regularmente. Este grupo incluye las vitaminas del complejo B y la vitamina C:

**Vitamina B1 (Tiamina):** Ayuda en la conversión de nutrientes en energía. Se encuentra en cereales integrales, carne de cerdo y legumbres.  
**Vitamina B2 (Riboflavina):** Importante para el crecimiento celular y la producción de energía. Se encuentra en leche, huevos y verduras de hoja verde.  
**Vitamina B3 (Niacina):** Ayuda en la digestión y en el sistema nervioso. Se encuentra en carne, pescado y nueces.  
**Vitamina B5 (Ácido Pantoténico):** Participa en la síntesis de coenzimas. Se encuentra en casi todos los alimentos.  
**Vitamina B6 (Piridoxina):** Ayuda en el metabolismo de proteínas. Se encuentra en pollo, pescado y patatas.  
**Vitamina B7 (Biotina):** Apoya el metabolismo de las grasas, carbohidratos y proteínas. Se encuentra en huevos, nueces y legumbres.  
**Vitamina B9 (Ácido Fólico):** Es crucial para la síntesis de ADN y el crecimiento celular. Se encuentra en verduras de hoja verde, legumbres y naranjas.  
**Vitamina B12 (Cobalamina):** Es esencial para la formación de glóbulos rojos y el mantenimiento del sistema nervioso. Se encuentra en productos animales como carne, pescado y huevos.  
**Vitamina C (Ácido Ascórbico):** Actúa como antioxidante y es importante para la salud de la piel y el sistema inmunológico. Se encuentra en frutas cítricas, fresas y pimientos.

**Psicología de los Alimentos** El tema de la psicología de los alimentos aborda la elección de los alimentos basada en la experiencia personal, preferencias y factores sociales.

Los factores que influyen en el comportamiento alimentario incluyen:

- Genética y Sexo:** La predisposición genética y las diferencias de género pueden influir en las preferencias alimenticias.
- Nivel Socioeconómico Familiar:** Influye en la disponibilidad de alimentos y la elección basada en el costo.
- Primeros Años de Vida:** La lactancia y la alimentación complementaria juegan un papel en la formación de hábitos alimentarios.
- Estilos Parentales:** Los patrones alimentarios de los padres pueden influir en las elecciones de sus hijos.
- Ambiente y Acceso a Alimentos:** La disponibilidad y acceso a diferentes tipos de alimentos influyen en las elecciones.



**Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA)** Durante el cuatrimestre, también estudiamos los trastornos de conducta alimentaria (TCA), que a menudo se desarrollan a partir de emociones negativas y una percepción distorsionada del cuerpo. Los trastornos de conducta alimentaria más comunes incluyen: **Anorexia Nerviosa:** Caracterizada por una restricción extrema de la ingesta de alimentos debido a un miedo intenso a ganar peso y una percepción distorsionada de la imagen corporal. **Bulimia Nerviosa:** Implica episodios de atracones seguidos de comportamientos compensatorios como el vómito o el uso de laxantes. **Trastorno por Atracón:** Se caracteriza por episodios recurrentes de consumo excesivo de alimentos en poco tiempo, acompañado de una sensación de pérdida de control. Estos trastornos reflejan una interacción compleja entre factores psicológicos, biológicos y socioculturales. Es importante abordar estos problemas con una combinación de terapia psicológica, intervención nutricional y, a menudo, tratamiento médico.

La relación entre actitud y comportamiento es compleja y ha sido objeto de reflexión. Las actitudes influyen en la conducta a través de respuestas cognitivas, afectivas y conductuales. Fishbein y Ajzen destacan que la relación entre actitud y comportamiento es más clara cuando ambos se refieren al mismo objeto. La Teoría de la Acción Razonada (TAR) sugiere que el comportamiento se basa en actitudes hacia un objeto, influenciadas por creencias y normas sociales. La actitud hacia la conducta y las normas subjetivas determinan la intención de comportamiento. Por ejemplo, alguien puede querer dejar de fumar debido a su percepción de beneficios y la presión social. La Teoría del Comportamiento Planeado (TCP) amplía la TAR al incluir el control conductual percibido, que considera la facilidad o dificultad de realizar un comportamiento. Este componente es crucial para entender comportamientos que dependen de factores externos, como dejar de fumar, donde el apoyo y los recursos son esenciales. En la vida diaria, factores como las circunstancias, la percepción de control y las influencias sociales también moldean el comportamiento. En decisiones de compra, hábitos de estudio o estilos de vida saludables, las actitudes no siempre determinan directamente las acciones. En conclusión, las actitudes son importantes, pero es la interacción de múltiples factores la que realmente determina el comportamiento. Comprender esta relación ayuda a diseñar intervenciones efectivas

Bibliografía.

Antología de PSICOLOGIA Y  
RETOS

NUTRICIONALES.