



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Víctor Alexis Vázquez Mazariegos

Nombre del tema : influencias psicológicas en la elección de alimentos

Parcial : tercer cuatrimestre

Nombre de la Materia: psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor: julibeth Martínez Guillén

Nombre de la Licenciatura: licenciatura en nutrición

Cuatrimestre III

En el siguiente texto presentaré algunos temas que se platicaron y se enseñaron en el curso de psicología y retos nutricionales en el cual se impartieron algunos temas relacionados con los alimentos y el consumo humano de cada uno de ellos, teniendo en cuenta que los alimentos pueden ingerirse de distintas maneras en relación con la textura, al igual algunos alimentos influyen según en los roles emocionales ya que la comida puede actuar como un mecanismo para gestionar emociones, en el cual ciertos alimentos están asociados con consuelo o placer emocional y algunos conflictos internos o interpersonales pueden intervenir en los hábitos alimenticios, llevando a comer en exceso o a restringir la comida como una forma de manejo emocional y en alguno de los casos algunos alimentos puede generar sentimientos de culpa o placer, dependiendo de las creencias personales y culturales sobre la comida, al igual existe la capacidad de regular la ingesta de alimentos que está vinculada al autocontrol, con implicaciones para la salud física y mental en el cual la comida desempeña un papel importante en las interacciones sociales, influenciando y reflejando las dinámicas de grupo y las tradiciones culturales tanto en preparar y compartir alimentos a menudo se asocia con la expresión de afecto y cuidado hacia los demás, como conexiones entre la comida y la sexualidad, donde ciertos alimentos pueden simbolizar o influir en el deseo y la actividad sexual como en la comida puede reflejar y reforzar las relaciones de poder, tanto en contextos personales como sociales, incluyendo la distribución de alimentos y las decisiones dietéticas y hay prácticas alimentarias están profundamente arraigadas en muchas religiones, donde la comida y los rituales alimentarios pueden expresar y reforzar la identidad religiosa tanto en la elección de alimentos tiene un impacto directo en la salud física y mental, influyendo en el bienestar general y la prevención de enfermedades.

Las enfermedades más comunes son conocidos como trastornos alimenticios en el cual van incluidos la anorexia nerviosa la cual es caracterizada por una restricción significativa de la ingesta calórica, quizás por el miedo intenso a ganar peso o convertirse en obeso, aunque esté bajo peso, esto lleva a una percepción distorsionada de la imagen corporal y algunas personas suelen ser restrictivo y purgatorio el cual trata de alguna ingesta de medicamentos los cuales son echo por ellos mismo y no tratados en alguna clínica para su observación médica. Otro trastornos alimenticio del cual hablamos, platicamos y concluimos con algunas observaciones fue Del que trata de episodios recurrentes de ingesta excesiva de alimentos en un corto período de tiempo (atracones) y Conductas compensatorias inapropiadas para prevenir el aumento de peso, como el vómito autoinducción, uso excesivo de laxantes, diuréticos o ejercicio excesivo, como la autoevaluación está indebidamente influenciada por el peso y la forma del cuerpo, al igual hay conocidos trastornos por atracón el cual son episodios recurrentes de atracones, asociados con una sensación de falta de control durante el episodio, el cual no se asocia regularmente con comportamientos compensatorios inapropiados y a menudo causa angustia y deterioro significativo en áreas sociales, laborales o de otras áreas importantes del funcionamiento como también puede ser el caso de un trastornos en la alimentación por selectividad el cual suele ser muy restrictiva y tratar de la evitación o restricción de la ingesta de alimentos sin una preocupación por la imagen corporal y Puede resultar en pérdida de peso significativa, deficiencias nutricionales o dependencia de suplementos nutricionales a menudo se desarrolla en la infancia y puede persistir hasta la adultez.. logramos apreciar un tema importante en la carrera llamado pica el cual es la Ingesta persistente de sustancias no nutritivas y no alimentarias durante al menos un mes Inapropiado para el nivel de desarrollo del individuo y no se considera parte de una práctica culturalmente sancionada, un dato sumamente importante, muy parecido al trastorno de Rumiación, el cual trata de la Regurgitación repetida de alimentos durante al menos un mes, en el cual los alimentos regurgitados pueden ser remasticados, reingeridos o escupidos y no se debe a una afección gastrointestinal ni a otro trastorno alimentario.

Al igual pudimos hablar un poco más a fondo sobre trastornos más en los cuales no son específicos pero si influyen en la alimentación de algunos pacientes en el cual causan angustia significativa o deterioro funcional, pero que no cumplen con todos los criterios para otros trastornos específicos por ejemplo incluyen conductas purgativas en ausencia de atracones y síndrome de alimentación nocturna.

En relación con alimentos logramos discutir sobre alimentos afrodisíacos el cual son aquellos que se cree pueden aumentar el deseo y el rendimiento sexual. Estos alimentos tienen propiedades que pueden estimular la libido y mejorar la experiencia sexual. Algunos de los más conocidos incluyen, Chocolate que contiene feniletilamina y serotonina, compuestos que pueden mejorar el estado de ánimo y aumentar la sensación de bienestar. Las Ostras las cuales son ricas en zinc, que es esencial para la producción de testosterona y puede mejorar el deseo sexual. Aguacate que tiene un alto nivel en vitamina E, que ayuda a mantener la energía y la vitalidad. El plátano que contiene bromelina, una enzima que puede mejorar la libido masculina. Los Chiles que contienen capsaicina, que puede aumentar la circulación sanguínea y liberar endorfinas y puedo decir que el concepto de afrodisíacos no solo se basa en componentes nutricionales, sino también en aspectos culturales y psicológicos. Aunque la evidencia científica sobre la eficacia de muchos afrodisíacos es limitada, estos alimentos han sido utilizados durante siglos en diversas culturas para mejorar la vida sexual, también en el proceso de hambre y saciedad está regulado por varias hormonas que actúan en el sistema nervioso central y periférico. Algunas de las hormonas clave incluyen la grelina la cual es conocida como la "hormona del hambre", se produce en el estómago y envía señales al cerebro para estimular el apetito. Sus niveles aumentan antes de las comidas y disminuyen después de comer. La leptina que es secretada por las células adiposas, la leptina envía señales de saciedad al cerebro, ayudando a regular el almacenamiento de grasa y el equilibrio energético. Niveles altos de leptina suelen indicar que el cuerpo tiene suficiente energía almacenada. La insulina, la cual es producida por el páncreas, la insulina ayuda a regular los niveles de glucosa en la sangre y también tiene efectos sobre la regulación del apetito, promoviendo la saciedad. Estas hormonas trabajan en conjunto para mantener el equilibrio energético del cuerpo, modulando la sensación de hambre y la ingesta de alimentos según las necesidades metabólicas y las reservas de energía, muy relacionada con las dietas mágicas y exóticas son regímenes alimenticios que prometen resultados rápidos y extraordinarios en la pérdida de peso o en la mejora de la salud mediante métodos poco convencionales o inusuales. Algunas características y ejemplos comunes incluyen promesas extremas las cuales incluyen dietas suelen prometer resultados dramáticos en un corto período de tiempo, como perder mucho peso rápidamente o curar enfermedades sin pruebas científicas sólidas que respalden tales afirmaciones y estas tienen restricciones severas que pueden implicar la eliminación de grupos completos de alimentos, ingesta calórica extremadamente baja o el consumo exclusivo de ciertos alimentos o bebidas en el cual se puede observar que muy menudo incluyen ingredientes inusuales o exóticos, como bayas de goji, té de kombucha, o raíces de maca, que no son parte de la dieta típica en muchas culturas, el detalle es que en estas dietas exóticas se tiene en algunos casos muy poca información científica en el cual puede afectar algunos pacientes por las distintas patologías con las que cuentan ya que de estas dietas carecen de respaldo científico sólido y se basan en anécdotas o teorías no comprobadas sin embargo pueden ofrecer resultados rápidos, las dietas mágicas y exóticas no suelen ser sostenibles a largo plazo, llevando a menudo al efecto yo-yo, donde el peso perdido se recupera rápidamente una vez que se abandona la dieta puede presentar riesgos significativos para la salud debido a su naturaleza restrictiva y desequilibrada, lo que puede llevar a deficiencias nutricionales y otros problemas de salud

como por ejemplos los que incluyen la dieta de la toronja, la dieta del vinagre de manzana, la dieta de la sopa de repollo y la dieta del hombre lobo. Se recomienda precaución y consultar a un profesional de la salud antes de embarcarse en cualquier dieta de este tipo y tomar en cuenta también la elección de alimentos está influenciada por una variedad de factores psicológicos, entre los que destacan el estado emocional de una persona puede influir significativamente en sus elecciones alimenticias. El estrés, la ansiedad, la tristeza y la alegría pueden llevar a comer en exceso o a optar por alimentos reconfortantes, a menudo altos en azúcar y grasas tanto como los hábitos alimenticios establecidos desde la infancia y las rutinas diarias pueden determinar qué y cuándo se come. Estos hábitos pueden ser difíciles de cambiar incluso cuando se tiene la intención de adoptar una dieta más saludable influyendo las creencias culturales y las tradiciones familiares influyen en las preferencias y elecciones alimentarias. Por ejemplo, ciertos alimentos pueden estar asociados con festividades, celebraciones o prácticas religiosas en el cual se observa la manera en que una persona percibe la salud y la nutrición puede guiar sus elecciones. Aquellos más conscientes de la salud tienden a elegir alimentos percibidos como más saludables, mientras que otros pueden optar por comidas menos saludables debido a la falta de información o preocupación pueden verse influenciadas por amigos, familiares y compañeros. Las personas a menudo adaptan sus hábitos alimenticios para alinearse con su entorno social por medio de las estrategias de marketing pueden influir poderosamente en las preferencias alimenticias, especialmente a través de mensajes que incluyen ciertos alimentos con la felicidad, el éxito o la belleza controlando la capacidad de una persona para controlar impulsos también afecta sus elecciones alimenticias. Una menor capacidad de autocontrol puede llevar a elecciones menos saludables, especialmente en situaciones de tentación, todas estas influencias interaccionan de maneras complejas, haciendo que la elección de alimentos sea un proceso altamente individualizado, por último también platicamos sobre algunas etiquetas de alimentos procesados los cuales en su mayoría no son exactas con la cantidad de calorías que nos otorgan , siendo así una mentira para la población que lo consume, en el cual podría resultar afectando a las personas sin darse cuenta con el simple echo de no presentar un cálculo exacto en la suma de las calorías. En conclusión siempre debemos de mantener una buena alimentos sea cual sea nuestra dieta y mantenernos siempre hidratados , evitando así alimentos que contengan demasiadas sustancias que con el tiempo dañen nuestro organismos, todo esto conlleva al mismo cuidado del sueño y de nuestras actividades físicas , ya que mientras nos alimentos de la mejor manera podremos rendir mucho más con las actividades que realicemos durante el día .

Universidad del sureste.2023.antología de psicología y retos nutricionales.PDF.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9ba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>