

Psicología y Retos Nutricionales

Mariza Alejandra Cancino Morales

3er Cuatrimestre

Nutrición

Ensayo

Unidad IV

LN. Julibeth Martinez

Universidad del Sureste

## Uniendo lo aprendido

A lo largo de todo este cuatrimestre adquiriré nuevos conocimientos que son de gran importancia para mi formación, la manera de aprender fue muy práctica y me gustó mucho la materia, es por ello que el día de hoy hablare y relacionare todo lo que aprendí a lo largo de estos 4 meses en la materia de Psicología y Retos Nutricionales.

La alimentación es una necesidad fisiológica que cada ser humano tiene y es de vital importancia para nuestra nutrición. A través de los alimentos adquirimos nutrientes, estos se dividen en macronutrientes que son aquellos que ingerimos en cantidades más grandes, estos son los carbohidratos, los lípidos y las proteínas. Y también tenemos a los micronutrientes que son necesarios en cantidades más pequeñas, este grupo se compone de las vitaminas y de los minerales.

A las vitaminas las podemos clasificar en liposolubles e hidrosolubles. Las liposolubles son aquellas vitaminas que se disuelven en grasa, estas vitaminas son 4 en total, A Retinol, D Calciferol, E Tocoferol y K Filoquinona. Las vitaminas Hidrosolubles son 9, éstas abarcan todo el complejo B y a la Vitamina C. Todas las vitaminas cumplen con una gran variedad de funciones, desde antioxidantes, funciones sanguíneas, funcionamiento de los sistemas, metabólicas, genéticas y de desarrollo. Las podemos encontrar en la mayoría de los alimentos y su consumo es de vital importancia. Un ejemplo de su acción es el mantenimiento de los sistemas, hablare a cerca del sistema endocrino, el cual está formado por las glándulas que se distribuyen a lo largo de todo nuestro cuerpo y este sistema se encarga de la producción y regulación hormonal, las hormonas son los mensajeros de nuestro cuerpo, gracias a ella todo nuestro sistema recibe y manda señales necesarias para que se lleven a cabo. Las señales pueden ser desde movernos, nuestro estado de ánimo y el hambre.

El hambre es una necesidad regulada por la hormona llamada grelina, que manda señales para la ingesta de alimentos, se caracteriza por molestias físicas que ayudan a distinguirla de un hambre emocional, el hambre emocional es aquella que solo es un deseo de ingesta alimentaria tras una emoción, esta se presenta de manera inconsciente.

Es increíble como diversos factores influyen en el hambre y en nuestra alimentación, desde el hambre y la manera en que la sentimos hasta la manera en que en la que la relacionamos, las influencias y nuestras preferencias, diversos factores pueden afectar positivamente y hacer que tengamos una correcta relación con los alimentos o de manera negativa y hacer que desarrollemos un TCA, un TCA es un Trastorno de Conducta Alimentaria que influye psicológicamente en nuestra relación y nuestro consumo con los alimentos, mayormente estos se distinguen por la poca ingesta o por los periodos de atracón, es necesario conocerlos y saber diferenciar entre ellos para apoyar y saber llevar en caso de presentar o ser testigo de uno.

Algunos de los factores que pueden influir en nuestra elección de alimentos, es la influencia social, las propiedades organolépticas de los alimentos, experiencias previas y circunstancias personales.

La influencia social es un proceso psicológico en el que las personas que están a nuestro alrededor influyen en el comportamiento, actitud, y actitudes ante los demás, un ejemplo puede ser el cómo nos comportamos en una comida familiar a diferencia de una comida con amigos.

Las propiedades organolépticas son el sabor, textura, color, olor, exactamente lo que percibimos con nuestros sentidos de un alimento, siento que esto va de la mano con experiencias previas, como su nombre lo dice previamente si probamos un alimento y nos gustan sus propiedades volvemos o no a comerlo. Claramente si podemos o no adquirirlo y ahí relacionamos las circunstancias personales. Para mí las circunstancias personales también abarcan el estado de salud de una persona, hay una infinidad de enfermedades y muchas de ellas necesitan de una correcta alimentación para ser tratadas, controladas e incluso evitarlas. Por ejemplo, la Celiacía, la cual es una enfermedad o una reacción inmunológica ante la ingesta de alimentos con gluten, que si no es controlada genera una inflamación del revestimiento del Intestino delgado y teniendo consecuencias graves posteriormente. Por ello el paciente debe de tener controlada la ingesta de alimentos influyendo en la elección que él hace de ellos. Otro ejemplo de circunstancias personales, es la ingesta de diferentes fármacos que pueden

afectar la manera en la que una persona se alimenta, estos deben de ser controlados y siempre tener el conocimiento de los efectos que pueden tener.

Nosotros como nutriólogos debemos de conocer estos factores que influyen en nuestra alimentación, pero nosotros además conocemos lo que nos aportan y las cantidades correctas que debemos consumir, por ello debemos elaborar un plan adecuado a cada uno de nuestros pacientes, elaborar un cálculo de acuerdo a lo que cada uno requiere y con ello la elaboración de un menú de acuerdo a las preferencias, necesidades y posibilidades de nuestros pacientes, así como conocer a cerca de las etiquetas y la información nutricional de los productos es la correcta.

En conclusión, en esta materia aprendí la manera en que factores internos y externos influyen y se relacionan a nuestra alimentación, es interesante como desde las emociones o desde el funcionamiento de nuestro cuerpo e incluso hasta la información de cada alimento hacen que loselijamos y nos alimentemos o lo contrario. La salud se da a través de una buena alimentación y actividad física o bueno eso es lo que la mayoría puede creer, pero si no tomamos en cuenta el factor social y psicológico no podemos tener el equilibrio necesario, para verdaderamente tener la vitalidad y salud necesaria. Es importante cuidar y tener en cuenta todos los factores para poder tener una relación positiva tanto con uno mismo, como con los alimentos y con las personas que nos rodean.