



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno Otoniel Yajaciel Mendez Hernandez*

*Nombre del tema Los TCA*

*Parcial tercero*

*Nombre de la Materia Psicología y Retos Nutricionales*

*Nombre del profesor Julibeht Martinez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura Nutrición*

*Cuatrimestre Tercero*

## VITAMINAS

Al principio de el cuatrimestre empezamos a ver el tema de las vitaminas empezamos a ver sus clasificación, su nomenclatura, para que sirven y en dónde se encuentran, su clasificación. Hay dos tipos de vitaminas: las solubles en grasas (o liposolubles) y las solubles en agua (o hidrosolubles). Cuando comemos alimentos que contienen vitaminas solubles en grasas, estas se almacenan en los tejidos grasos de nuestro cuerpo y en el hígado. En hidrosolubles que son solubles en agua y están confirmadas por el grupo de vitamina B<sup>1</sup>, B<sup>2</sup>, B<sup>3</sup>, B<sup>5</sup>, B<sup>6</sup>, B<sup>8</sup>, B<sup>9</sup>, B<sup>12</sup> y la C y las liposolubles que son solubles en grasa están compuestas por las vitaminas A, D, E, K, estas son esenciales para el proceso metabólico y esenciales para la vida.

## Psicología de los alimentos

Este tema se trata también la elección de los alimentos esto se da por la experiencia que hemos tenido con los alimentos y si también nos gusta o no o que tanto como se influyen los alimentos a la hora de comer. La elección de los alimentos hace referencia a cómo decidimos los productos que vamos a comprar y consumir. Es posible que nos fijemos en el precio si debemos ajustarnos a un presupuesto. O que busquemos información sobre alérgenos si somos alérgicos a algún alimento. Los diferentes factores que influyen en el comportamiento alimentario y se han incluido en la presente revisión son: genética, sexo, nivel socioeconómico familiar, primeros años (lactancia y alimentación complementaria), estilos parentales y ambiente y acceso a alimentos.

## LOS TCA

Durante el cuatrimestre en la materia de psicología y Retos Nutricionales, sobre los trastornos de conducta alimentaria los cuales se generan por emociones negativas a través de una mala alimentación o una autoaceptación de nosotros mismos o de cómo nos vemos o cómo nos ve la sociedad los trastornos de conducta alimentaria más frecuentes y los más conocidos son la Anorexia nerviosa y la

bulimia nerviosa. Estos se dan por un temor o una preocupación excesiva de no engordar o subir de peso, también se encuentran el pica, trastornos de atracón, vigorexia y otros trastornos de conducta alimenticia estos

trastornos alimentarios pueden dañar el corazón, el aparato digestivo, los huesos, los dientes y la boca. Pueden llevar a otras enfermedades. También están relacionados con la depresión, la ansiedad, las autolesiones y los pensamientos y comportamientos suicidas.

#### Relación actual y comportamiento

Las actitudes guardan una estrecha relación con los comportamientos. El cambio de comportamientos puede requerir un cambio previo de actitudes. Para producir el cambio de actitudes podemos actuar sobre cada uno de los tres componentes: Cognoscitivo.

#### Teoría de la conducta alimentaria

En esta parte hablaron de: La teoría de la conducta planificada (TCP) propone que el comportamiento se explica por las intenciones y que estas, a su vez, están determinadas por actitudes, percepciones normativas y de control. El modelo ha sido recomendado y utilizado para diseñar intervenciones de comunicación en salud pública. busca predecir una determinada conducta considerando tanto factores internos como externos al individuo, los cuales posibilitan, contextualizan y constriñen la acción.

Las Influencia sensoriales en la elección de alimentos Los factores sensoriales incluyen el olfato, el tacto y la vista, que previo a la ingesta inducen el apetito como acto preparatorio, de tal manera que mantendrán cierta inhibición del apetito durante un determinado tiempo así como también influye el sabor, el color, el aroma, la textura e incluso el sonido ejercen una gran influencia sobre el control de la ingesta cuando mejoran la palatabilidad y pueden ser un vehículo para promover un consumo excesivo