



## *Retos Nutricionales*

*Julibeth Martínez Guillen*

*Licenciatura en Nutrición*

*Lucero Pérez Solórzano*

*Julio 2024*

*Tercer cuatrimestre*

Este proyecto está echo con el propósito de redactar todo lo aprendido durante el cuatrimestre actual, desde el inicio y reencuentro, hablar sobre la experiencia con la materia y hablar de lo aprendido durante las clases, como propósito, tengo hablar de una forma clara los temas de los cuales se hablan están relacionados a cómo entender y relacionar lo que un paciente piensa y como es estimulado en su alimentación.

Nuestra primer actividad fue un dibujo en el cual expresaríamos como estamos relacionados con la comida, fue una actividad rápida y bonita, Los primeros temas hablados fueron el de las vitaminas, ya que aún no era un tema tan desarrollado, durante las clases realizábamos juegos e interacciones que nos ayudó a entenderle de una forma más fácil, divertida y dinámica, después empezamos a hablar sobre la etimología de la palabra psicología, y el estudio que realiza, como bien aprendimos, la psicología es el estudio de los procesos mentales que expresan la conducta del ser humano, esta ciencia estudia desde tres campos, el afectivo, el conductual y el cognitivo, la importancia de esta ciencia en la licenciatura de nutrición es entender que estos procesos pueden desarrollar un estímulo negativo al momento de como el paciente se relaciona con la comida, pudiendo desarrollar un TCA, abordamos temas como el trastorno provocado al confundir nuestras emociones con el hambre y la diferencia entre el hambre física y el hambre emocional, también las relaciones entre el antojo, apetito y hambre, en estos temas hacíamos dinámicas en clases para ganar décimas al responder bien, también vimos un video en el cual se hablaba de los trastornos de conducta alimentaria (TCA) y hablamos de los tipos de TCA y sus características de cada uno de ellos y como una en específico podría afectar a uno de nosotros como nutriólogos , y cómo actuar en caso de si uno de nuestros px se presenta con un trastorno, por otra parte hablamos sobre las selección de alimentos y como una influencia puede hacer un cambio al comer, también puede ser influenciado en las propiedades organolépticas y experiencias, tuvimos una dinámica y vimos un video en el que nos explicaba un poco de cómo funcionaba las influencias, unos de los temas abordados fue el de las hormonas que están relacionadas con el hambre y la saciedad en clases también desarrollamos una actividad sobre las hormonas, uno de los juegos favoritos en el cual, sentí que el tiempo paso demasiado rápido y aprendimos cosas nuevas fue en el de la lotería, un juego demasiado arriesgado para algunos y divertido, también jugamos 100 estudiantes dijeron en el cual mi equipo fue ganador, dejando los juegos atrás hablamos

sobre inteligencia emocional, y sobre las dietas mágicas en el cual hablábamos sobre algunos productos que nos prometen bajar peso o tener una idealización de un cuerpo que realmente solo nos pueden ocasionar un descontrol con nuestras necesidades nutricionales, en la unidad tres, tratamos más sobre como un paciente pasa por fases de cambio al ir con un nutriólogo, hablamos de como una mujer tiene más influencia de tener un estímulo negativo con la comida, por ciertos anuncios o estereotipos falsos sobre el cuerpo y la sexualidad, y como puede causar una conducta psiquiátrica o somática, pusimos en diferencia entre la malnutrición y desnutrición, y los problemas que nos puede causar una malnutrición, desde una deficiencia hasta la muerte, tocamos un tema en el cual muchos se sintieron afectados es el de comer sin sentir culpa, en como un px puede autocastigarse por sentirse culpable de comer algo de más y como nosotros podemos informarle para que este en confianza, se sienta seguro y que no hacer para no hacerlo sentir, culpable, en desconfianza u obligado al comer. Haciendo una pausa a un anuncio importante en el cual todos nos sentimos muy contentos con la profe July ya que nos hizo saber de un nutribebé en camino y nos sentimos especiales por ser los primeros en saberlo, los temas finales de la tercera unidad fue el de la celiacía que es una afección a la intolerancia al gluten y nos tocó hacer un caso clínico para un px que tenía muchos problemas gastrointestinales, cuadramos y después hicimos menú de los 7 días, en la unidad 4 vimos sobre el etiquetado nutricional de productos y nos enseñaron a calcular si realmente nuestros productos tienen la cantidad de nut. Dichos, vimos lo de experiencias innatas, como cada etapa de vida tiene gustos diferentes y como una patología afecta a la elección de alimentos, y como los diferentes psicofármacos y sustancias afectan a la saciedad de hambre, apetito o inhibición nuestra última clase fue una de las más divertidas ya que cada uno expuso sobre un gusto o tema que dominemos y estuvo muy entretenido.

Como conclusión la manera en la que las clases fueran entretenidas y dinámicas nos ayudó mucho ya que nuestros resultados fueron un aprendizaje interesante, nos gustó mucho como nos relacionamos como compañeros y a mi punto de vista fue una materia muy bonita y de mis favoritas, los temas fueron sencillos y pudimos aprendernos todo de manera fácil gracias a la comunicación con la maestra y compañeros, espero tener un resultado positivo, seguir manteniendo esa comunicación y tener una experiencia bonita, gracias por hacer de las clases algo divertido. Espero haber redactado todo de una manera entendible.