



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Zhulma Alejandra ramirez rodas*

*Nombre de la Materia: psicología*

*Nombre del profesor: Jilubhet*

*Nombre de la Licenciatura: NUTRICION*

# ENSAYO

LO QUE MAS ME GUSTOS DE ESTE CUATRI , FUE ESTAR CONOCIENDO UN POCO MAS SOBRE LOS ALIMENTOS Y MIS EMOCIONES , CONOCER LAS ACCIONES DE CONSUMIR ALIMENTOS BASE A NUTRO ESTADO DE ANIMO SINTIENDO MUCHA EMOCION AL CONOCER ESTO , LO QUE NOS EXPLICO LA MESTRA NOS ENSEYO , PUEDO DECIR QUE ME GUSTO MUCHO ESTA MATERIA Y ESTA FORMA DE CONOCERO , SABER QUE ES LA CELIAQUICA ALGUNOS DE SUS SINTOMAS COMO EL VOMITO , EL MAREO ETC , SABER QUE ES EL HAMBRE EMOCIONAL Y EL HAMBRE FISICA QUE LA VERDAD NO TENIA CONOCIMIENTO SOBRE ELLOS AHORA SE QUE PUEDO DISTINGUIR ESAS FORMAS DE ACTUAR MI CUERPO Y RECONOSCO EL SINTOMA Y EL HAMBRE , SABER QUE ES UN ANTOJO , Y COMO SOBRE LLEVARLO TAMBIEN SABER QUE ES EL APETITIO ES EL DESEO DE UN ALIMENTO COMO CAPRICHOS , TAMBIEN SOBRE LA SOCIEDAD AL ENCARGAR QUE ERA QUE AVECES SEGUIMOS LOS MISMOS PATRONES DE OTRAS PERSONAS PERO AVECES SOLO ES POR COMPROMISO SOCIAL