

ENSAYO

- Nombre de la alumna:

Jazmin Alejandra Aguilar Hernandez

- Nombre de la profesora:

Julibeth Martinez Guillen

- Carrera:

Licenciatura en NUTRICIÓN
3ER. CUATRIMESTRE

UNIDAD 4

- Materia:
PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES



INTRODUCCIÓN

En este cuatrimestre vimos muchos temas de gran importancia para nuestra carrera ,ya que nos enseñan a saber el gran valor de cosas/términos que no tenían tanta relevancia pero, después de informarnos sabemos que aunque los veamos como cosas x siempre debemos de tenerlas en cuenta.

La materia de Psicología y retos nutricionales es de suma importancia ya que ahí nos hace que nosotros analicemos y pensemos como debemos de dirigirnos a nuestros pacientes para que todo lo que nosotros queremos que ellos hagan o los tips que les demos los hagan sin problemas, poder dar explicaciones muy cortas pero, a su vez sean comprendidas de tal manera.

DESARROLLO

Nuestro principal tema de gran importancia fue

- ¿Qué es la nutrición? Para mi ,la nutrición es una forma en la que nosotros podemos alimentarnos de una forma correcta o adecuada sin restringirnos tanto o como muchos dicen matándonos de hambre.

La clasificación de las vitaminas

➤ LIPOSOLUBLES

Estás son vitaminas como su nombre lo dice Que si pueden disolver en GRASAS Y ACEITES.

Y LAS ENCONTRAMOS EN LAS VITAMINAS (A,D,E,K) COMO COMÚNMENTE LAS CONOCEMOS.

- A- RETINOL - SIRVE PARA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.
- D- CALCIFEROL - SIRVE PRINCIPALMENTE PARA EL CALCIO DE LOS HUESOS.
- E- TOCOFEROL -ES UN ANTIOXIDANTE.
- K- FILOQUINONA – ES UN COAGULANTE.

➤ HIDROSOLUBLES

Son vitaminas que se pueden disolver en agua ,son 9 y estas actúan como coenzimas o precursores

- B1- Tiamina – es importante para el S.N.C
- B2- Rivo flavina- es esencial para el met.
- B3- Niacina- para mantener nuestro sistema nervioso equilibrado
- B5- Ac. Pantotenico- MET. De lípidos
- B6- Piridoxina- ayuda a mantener sanos los nervios y la piel luchar contra las infecciones.
- B8- Biotina- es importante para el cuerpo que debe descomponer las sustancias como grasas ,carbohidratos ,etc.
- B9- Ácido fólico- ayuda a crear nuevas células
- B12- Cobalamina- eritropoyesis (proceso de producción de Glóbulos rojos)
- C -Ac. Ascórbico- produce colageno

➤ **Psicología**

Es la ciencia que estudia los procesos mentales que explican la conducta humana

- Cognitiva estudia los procesos y representaciones de percibir .
- Afectiva la manera en que demuestra sus emociones
- Conductual comprende

➤ **Hambre Emocional**

Hay que saber que no es un trastorno ya que, si no que es un tipo de alimentación desordenada ya que a veces utilizamos la comida como un tipo escape como cuando nos sentimos tristes, enojados o ansiosos y eso hace que por lógica siempre sea un lucha constante para bajar de peso.

➤ **Que son los TCA MÁS COMUNES**

ANOREXIA: es una afección en la que las personas evitan comer, restringen los alimentos severamente o comen solo en cantidades pequeñas.

BULIMIA: tienen episodios recurrentes en los que consumen cantidades inusualmente grandes de comida. Suelen sentir una pérdida de control sobre estos episodios de atracones

ATRACÓN: es una afección en la que las personas pierden el control sobre lo que comen y tienen episodios recurrentes de ingerir cantidades inusualmente grandes de alimentos.

VIGOREXIA: es un trastorno mental en el que la persona afectada se obsesiona por su estado físico.

ORTOREXIA: es un trastorno de la conducta alimentaria que consiste en la obsesión por la comida sana.

➤ **INFLUENCIA SOCIAL**

Este tema me fue de mucho interés para mi ,ya que actualmente tiene razón por que, nos damos cuenta como las personas de nuestro alrededor influyen en nosotros en diferentes aspectos de nuestras vidas como en:

La ingesta de los alimentos

En la ropa,etc ya que nos hace buscar la aceptación para poder estar conforme a la sociedad.

➤ **ALIMENTOS AFRODISÍACOS**

Estos son capaz de excitar o estimular el deseo sexual , ya que es por ello que cualquier alimento o bebida que se consuma con dicho propósito podría considerarse alimento afrodisiaco.