



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Kevin Emanuel Aguilar Hernández.

Nombre del tema: Eleccion De Alimentos

Parcial: Cuarto

Nombre de la Materia: Psicologia Y Retos Nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición.

Cuatrimestre: Tercer Cuatrimestre.

27/Julio/2025

En las últimas clases, durante todo el cuatrimestre, hemos visto temas muy interesantes, iniciando con lo que es la psicología, quien estudia los procesos mentales que de una u otra manera interfieren con nuestra conducta, específicamente nuestra conducta alimentaria (entrando en temas específicos de la materia).

Las clases más allá de aprender nos hacen reflexionar, por ejemplo, sobre lo que comemos o como comemos, hasta por qué lo hacemos. Personalmente, creía que la nutrición sólo se basaba en alimentación, hambre, calorías, vaya. Pero hay algo más profundo detrás de todo, desde enfermedades hasta la involucración de problemas psicológicos en la elección de los alimentos, habiendo factores sociales, culturales, emocionales y hasta hormonales. Uno de los temas que más relevancia y curiosidad me dio porque me parecía interesante, es el tema de trastornos de la conducta alimentaria (TCA's), no sabía que eran tantos, ni que pudieran ser tan graves, aprendí lo que son, lo que conlleva a cada uno y sobre todo, también he aprendido que hasta todo lo bueno, pero en exceso puede ser dañino, como es el caso de la ortodoxia, ya que, al ser un profesional involucrado y relacionado genuinamente en este ámbito, estamos muy propensos a caer en esa situación.

Durante todo el cuatrimestre obtuve una variedad de nuevos aprendizajes y conocimientos, así como también reforcé otros, como, por ejemplo: que existen varios tipos de hambre, el físico, el emocional y la diferencia entre apetito y antojo, vimos temas relacionados con las hormonas, y las situaciones en las que se liberan, además en el tema de las TCA, vimos lo que puede llevarnos a padecer de anorexia nerviosa, sus síntomas y los riesgos prevaletentes de tenerla, así mismo con la bulimia, y la relación entre lo emocional y psicológico respecto a estas y demás TCA's.

Otro punto importante fue la influencia social y cultural, esto quiere decir a grandes rasgos, la forma en que nos alimentamos depende mucho de cómo crecimos, de nuestra familia, de nuestras costumbres y hasta de nuestras creencias, ya que algunas culturas pueden darles una mayor importancia a los alimentos, siendo la comida el centro de toda una cultura. Socialmente la comida une personas, poniendo un ejemplo, cuando hay una fiesta, hay una comida de por medio, siendo el pretexto perfecto para invitar y celebrar momentos importantes.

Hablamos también sobre las dietas mágicas y suplementos o alimentos milagro, que son productos y dietas que prometen resultados eficientes y sin esfuerzo en un periodo relativamente corto de tiempo, generalmente para bajar de peso, pero como

no todo lo que brilla es oro, es una dieta que es cero recomendada, por las consecuencias que puede traer consigo.

En clase también analizamos el etiquetado de los productos de la industria alimentaria, vimos cómo sacar el contenido energético total de varias etiquetas y el porqué de los varios sellos y leyendas, según lo que la NOM 0-51 nos dice, también vimos acerca de los conflictos y fases de cambio en un paciente, desde la nula consideración de un cambio, hasta ser constante y mantenerse con las nuevas conductas y buenos hábitos. También recuerdo haber visto sobre cómo la publicidad llega a influir de forma negativa en cómo nos vemos físicamente, porque por ejemplo una revista de mujeres, sí que sí, tiene un apartado de tipo “tener el cuerpo perfecto”, a veces creando desinformación. Dimos un repaso sobre los dos tipos de vitaminas, como son las liposolubles e hidrosolubles.

Respecto a la negación a los alimentos, a no comer algunos alimentos, existían dos causas; Mecánicas y Psiquiátricas, una por procesos o patologías mentales y otra por causas físicas, lo que nos puede llegar a causar una malnutrición, y respecto a esto vimos la diferencia entre malnutrición y desnutrición.

Un tema que recuerdo bien es el de culpa contra placer, que bien pueden ser un foco desencadenante de alguna TCA como el trastorno de atracón o una bulimia.

Uno de los temas más recientes que hemos visto fue el de alimentos afrodisíacos, que son aquellos que pueden y tienen la capacidad de aumentar las funciones sexuales o mejorar la circulación sanguínea, no son mágicos, pero si pueden hacer un pequeño cambio. Muy aparte de esto supimos que era el análisis sensorial, que como su nombre lo dice es un análisis para saber las propiedades organolépticas de los alimentos, desde pequeños traemos preferencias sobre ciertos alimentos, en este caso, sobre ciertos sabores, ya que al nacer nos inclinamos más por los alimentos dulces y salados. Por último, tocamos el tema de patologías y otras causas que pueden afectar el consumo de alimentos, como fármacos y sustancias como los lúdicos, que son los que se usan solo por diversión por así decirlo, un ejemplo de la marihuana, que acelera el metabolismo y por ende aumenta el apetito, contrario a las anfetaminas.

En las patologías entran las enfermedades como son la Celiaquía (intolerancia al gluten) y la Alergia a la Proteína de la Leche de Vaca (APLV).

En la ultimo parcial, hemos visto lo que influye en la elección de alimentos, como la región, disponibilidad del alimento, economía y accesibilidad a ese alimento, o hasta la familia, ya que por influencia de los padres muchas veces evitamos ciertos alimentos, por que como papá y mamá no consumían ciertos alimentos, pues el niño nunca los probó o “no le gustan”.

Finalmente, este cuatrimestre fue de una amplia gama de conocimientos, que, en resumidas cuentas, me hicieron ver la alimentación desde una perspectiva más amplia, ya que todos somos humanos y estamos propensos a ser partícipes de alguna de las enfermedades o trastornos, entendí que la nutrición trata también con las emociones y la psicología y no solo de calorías, dietas o peso, sino de entendernos, escucharnos y tener hábitos más saludables. De mi parte creo que la nutrición la veo de otra manera y eso me ayuda a tomar decisiones más sanas y con más cabeza para mí y para los que me rodean.