



**Nombre de alumno: Yamileth
Natividad Zuñiga Argüello**

**Nombre del profesor: Julibeth
Martínez Guillen**

Nombre del trabajo: Ensayo

**Materia: Psicología y retos
nutricionales**

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3ro. Grupo: Nutrición

Ensayo

en este cuatri aprendí muchísimas cosas , me gustaron la mayoría de los temas, ya que en la primera unidad vimos la psicología social de la alimentación, en donde la psicología es la ciencia que estudia los procesos mentales que explican la conducta humana , aprendí que es el hambre física y el hambre emocional, no sabía muy bien que era la bulimia nerviosa y lo aprendí, igualmente no sabía muy bien lo de vitaminas , ahorita ya un poco más , en lo de influencias sociales es un proceso psicológico social en el que una o varias personas influyen en el comportamiento, actitud, sentimientos, opiniones y actitudes de las demás personas, en donde análisis sensorial es una disciplina muy útil para conocer las propiedades organolépticas de los alimentos, así como de productos de la industria farmacéutica, cosméticos, etc., por medio de los sentidos, la evaluación sensorial es innata en el hombre ya que desde el momento que se prueba algún producto, se hace un juicio acerca de él, si le gusta o disgusta, en los roles emocionales aprendí que es la regulación de los estados de ánimo, es la gestión que hacen las personas de sus propias emociones , la vergüenza y la culpa son emociones con mayor repercusión negativa en la conducta alimentaria, “Nuestra emoción es la que tiene que hacernos conscientes”,

como también, aprendí que son las dietas mágicas o exóticas , que en lo general yo no sabía que era , me llamo mucho la atención porque antiguamente mi mamá consumía mucho herbalife, ahora puedo decirle que eso no es tan bueno, “es la finalidad de perder peso de manera muy rápida y sin esfuerzo “ , como los suplementos, las fajas , las cremas , fármacos, aparatos , masajes, etc, aprendí un poco más sobre la desnutrición y la mal nutrición, “Desnutrición, nutrientes insuficientes, aporte menor de nutrientes del requerido “ y “mal nutrición” puedes estar gordito pero no con nutrientes necesarios, aprendí también que influye mucho las acciones que tomas con los pacientes , tienes que informar al px que no existe alimento bueno o malo, igualmente existen tipos de placeres que son el físico y el emocional , aprendí que los alimentos afrodisíacos son aquellos que se cree que aumenta el deseo sexual o que mejora el rendimiento sexual, aprendí que la palatabilidad es la medida en que disfrutamos de un alimento, esto depende de factores como el sabor, aroma, textura y apariencia, los alimentos que son dulces y ricos en grasas suelen ser muy atractivos y nos dan placer al comerlos, como también que el estrés puede influir en nuestras conductas relacionadas con la salud, incluyendo la elección y cantidad de alimentos que consumimos, dependiendo de la persona y la situación, el estrés puede llevar a, Aumento del consumo de alimentos.

AUTOR:UDS FECHA:2025 TITULO: ANTOLOGÍA DE PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES PAG 106-126