



**Mi Universidad**

**ensayo**

*Nombre del Alumno : Heidi Lizbeth Méndez Hernández*

*Nombre del tema : que me gustó del cuatri*

*Parcial : cuarto parcial*

*Nombre de la Materia: psicología y retos nutricionales*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén*

*Nombre de la Licenciatura: Nutricion*

*Cuatrimestre: 3cero*

A lo largo del cuatrimestre, he tenido la oportunidad de aprender y profundizar en diversos temas relacionados con la psicología y la nutrición. Me ha sorprendido descubrir la complejidad de la relación entre la comida y el comportamiento humano, y cómo factores como la influencia social, los roles emocionales y las causas psiquiátricas y somáticas pueden afectar nuestras elecciones alimentarias. Una de las cosas que más me ha llamado la atención es la variedad de trastornos alimenticios que existen, como la vigorexia, y cómo estos pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de las personas. También he aprendido sobre la importancia de las vitaminas y los nutrientes esenciales para mantener una buena salud, y cómo la malnutrición y la desnutrición pueden tener consecuencias graves. Me ha parecido fascinante descubrir cómo la comida puede influir en nuestra percepción del poder y el placer, y cómo las elecciones alimentarias pueden estar influenciadas por factores culturales y sociales. También he aprendido sobre la importancia de leer las etiquetas de los alimentos y entender cómo calcular las calorías y los nutrientes que contienen. En cuanto a las patologías, he aprendido sobre la celiaquía y cómo ciertas enfermedades pueden requerir una dieta específica para manejar los síntomas. cómo algunos alimentos pueden ser considerados "sagrados" en ciertas culturas y cómo las tradiciones familiares pueden influir en nuestras elecciones alimentarias. Como futura nutrióloga, creo que es fundamental entender la complejidad de la relación entre la comida y el comportamiento humano, y cómo podemos trabajar para promover hábitos alimentarios saludables y prevenir trastornos alimenticios. Me ha parecido especialmente útil aprender sobre las recomendaciones para enfermedades como la colitis y la gastritis, y cómo podemos ayudar a nuestros pacientes a manejar estos trastornos, también entender cómo podemos ayudar a los pacientes que sufran de un trastorno como anorexia, bulimia, etc., fue un tema muy importante por que la si conocía los temas incluso lo escuché pero no me había profundizado mucho menos entender los conceptos y recalco las etiquetas o el "puede contener" me pareció muy importante y algo que aprendí durante este cuatri la verdad fue y es muy útil y me gustó muchos temas, algunas frutas, verduras que desconocía

para que y como . Este cuatrimestre ha sido una experiencia enriquecedora que me ha permitido aprender y crecer en mi comprensión de la psicología y la nutrición. De poder aplicar estos conocimientos en mi futura carrera y ayudar a las personas a desarrollar hábitos alimentarios saludables y equilibrados. Y fomentar una gran ayuda y compartir estos conocimientos como lo hizo mi docente. Gracias profe July 😊.

Autor : UDS Fecha : 2025 Título: Antología de psicología y retos nutricionales.