



**Mi Universidad**

## **Actividad de unidad**

*Nombre del Alumno: Alessandra Guillén Aguilar*

*Nombre del tema: INTRODUCCION A LA MEDIA, MEDIANA Y MODA*

*Nombre de la Materia: Estadística*

*Nombre del profesor: Andres Alejandro Reyes Molina*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: III*

## Una reseña personal del cuatrimestre

Al iniciar este cuatrimestre, no creí como llegaría a cambiar mi forma de ver algo tan cotidiano como la comida. Pensaba que comer era simplemente una necesidad biológica, una rutina más del día. Sin embargo, al ir avanzando en las clases entendí que la comida es muchísimo más que eso: es emoción, es cultura, es identidad, es conflicto... y hasta una forma de amor. Me sorprendió descubrir también la profundidad y gravedad de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), y cómo se relacionan directamente con los factores sociales, emocionales y personales que exploramos, no creía que fuera así o también el simple hecho de informarme más sobre ellos sería demasiado interesante. Este ensayo es una pequeña reflexión sobre los temas que más me impactaron a lo largo del cuatrimestre.

Comenzando con la primera unidad, aprendimos sobre la psicología social en la alimentación y los métodos generales de los factores que influyen en la elección de alimentos. Algo que me quedó muy claro desde ahí es que no comemos solo por hambre. Nuestro entorno, nuestra cultura, el estado de ánimo, e incluso la publicidad influyen en lo que decidimos comer. Me puse a pensar cuántas veces he elegido un snack no porque realmente lo quiera, sino porque lo vi en redes o lo comía alguien que admiro o el simple hecho de que se me haya “antojado” por haberlo visto de otro lado. Este tipo de cosas parecen pequeñas, pero tienen un gran poder así como en influencias sociales, propiedades organolépticas, circunstancias personales, etc. Otro tema que abordamos, directamente relacionado con todo esto, fue el de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Me impactó entender que detrás de trastornos como la anorexia, la bulimia o el trastorno por atracón hay muchas veces una historia de dolor emocional, baja autoestima o presión social. La alimentación deja de ser algo natural y se vuelve una forma de controlar lo que no se puede controlar en otros aspectos de la vida. Me hizo pensar en cómo la cultura de la dieta, los estereotipos corporales y los comentarios que parecen inofensivos pueden detonar inseguridades muy profundas en muchas personas y ocasionar este tipo de

enfermedades. Personalmente, esto me hizo más consciente del lenguaje que uso y de la empatía que debo tener hacia quienes luchan con su relación con la comida.

La segunda unidad fue sin duda la más intensa emocionalmente. Aquí tocamos temas como los roles emocionales, la culpa y el placer, y el conflicto que muchas veces sentimos entre “comer o no comer”. Me impactó darme cuenta de cuántas veces la comida se vuelve un refugio emocional. Cuando estoy estresada o triste, corro por algo dulce o grasoso, aunque sé que no me hará bien. También hablamos del autocontrol, y lo difícil que puede ser no porque no tengamos fuerza de voluntad, sino porque hay muchos factores internos y externos jugando en contra. Uno de los temas que más me hizo reflexionar fue la idea de la **comida como amor**. A veces no lo vemos, pero muchas relaciones se expresan a través de la comida: una abuela que te cocina tu platillo favorito, una pareja que te invita a cenar, o hasta uno mismo dándose un “premio” comiendo algo rico. Pero también aprendí que esto puede volverse problemático si la comida se convierte en la única fuente de consuelo o afecto. También vimos la comida como identidad religiosa o sexual. La forma en la que comemos puede decir mucho de quiénes somos o en qué creemos. Desde una dieta vegetariana por convicción, hasta los ayunos religiosos o los platos típicos de cada cultura, la comida habla de nosotros más de lo que pensamos. Me di cuenta de que muchas veces no respetamos las elecciones alimenticias de los demás, y que es importante tener una mirada más empática y abierta.

En la tercera unidad, vimos las influencias sensoriales y las aproximaciones a la alimentación. Me sorprendió aprender cómo nuestros sentidos (vista, olfato, gusto, etc.) influyen en lo que elegimos comer. Un platillo puede saber distinto solo por cómo se ve o huele. También entendí que muchas veces el marketing se aprovecha de esto para influirnos.

Por último, en la cuarta unidad, hablamos sobre la relación entre actitud y comportamiento, y la teoría de la acción razonada. Aquí fue muy evidente que no basta con “saber” qué es lo saludable o lo correcto, muchas veces nuestras decisiones no siguen la lógica. A veces quiero comer sano, pero elijo lo contrario.

Esa contradicción entre lo que pienso y lo que hago me hizo cuestionarme muchas cosas y tratar de entender mis propios patrones de conducta.

Después de este cuatrimestre, puedo decir que mi forma de ver la alimentación cambió por completo. Ahora entiendo que comer no es solo un acto físico, sino también emocional, social y hasta cultural. Aprendí a observarme más, a cuestionar por qué como lo que como y a ser más comprensiva conmigo misma y con los demás. Pero, sobre todo, entendí la importancia de hablar más abiertamente sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria, que no son simplemente “problemas con la comida”, sino reflejos de emociones no resueltas, presiones sociales y falta de apoyo emocional. La psicología social me mostró que detrás de cada comida hay una historia, una emoción o una creencia.