Ensayo

Nombre del Alumno: Luis Eduardo Ramirez Soto

Nombre del tema: Ensayo de lo aprendido

Parcial: Cuarto

Nombre de la Materia: Psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Tercero

A lo largo de este cuatrimestre, en la materia de Psicología y retos nutricionales, aprendí temas muy interesantes y útiles que me ayudaron a entender mejor cómo las emociones, la mente y el entorno influyen en nuestra forma de alimentarnos. Antes de este curso, pensaba que la alimentación solo tenía que ver con comer por hambre o por gusto, pero ahora sé que es algo mucho más complejo. Por ejemplo, descubrí que muchas veces comemos por tristeza, enojo, aburrimiento o alegría, y que eso tiene mucho que ver con nuestras emociones. También conocí qué son los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), como la anorexia, la bulimia y otros que no conocía, como la ortorexia, que es cuando una persona se obsesiona con comer solo cosas saludables. Me sorprendió darme cuenta de que este tipo de conductas se pueden ver en personas cercanas sin que nos demos cuenta de que están pasando por un problema.

Otro tema que me llamó mucho la atención fue el de las dietas mágicas y los productos que prometen bajar de peso sin esfuerzo. Aprendí a identificar que muchos de esos productos, como fajas, cremas o suplementos, en realidad no tienen bases científicas y pueden ser peligrosos. También entendí que elegir lo que comemos no solo depende de lo que hay en casa o lo que me gusta, sino también de la cultura, la familia, los amigos, las redes sociales y las experiencias personales.

Todo lo que ví en este cuatrimestre ha sido de mucha importancia, ya que son cosas que como seres humanos podemos ver día a dia. Dentro de cada parcial vimos temas y subtemas con mucha relevancia que yo no sabia, por ejemplo uno de los primeros temas llamado, "La psicología social de la alimentación" según entendí que nuestra manera de pensar y de los demas influye en como será mi alimentación y es aqui donde conocemos a los TCA (Trastornos de la conducta alimentaria). Pude entender que estos trastornos pueden conllevar a alteraciones de nuestra alimentación, existen muchos trastornos que vimos pero uno de los que no sabía en absoluto es sobre la "ortodexia", que estas personas lo que buscan es consumir alimentos saludables y evitar aquellos que no lo son, casi siempre he visto personas así pero no crei que fuera un TCA.

Una de las casas que mas llamo mi atencion es sobre las emociones y de que manera influyen en la alimentación, ingerir alimentos por el hecho de sentirnos tristes, enojados, aburridos y en especial felices.

Recuerdo un tema que vimos que trataba sobre las dietas mágicas o algo así, se trataba de una dieta que promete bajar de peso en un tiempo muy corto, sin gastar tanto y sin esfuerzo, algunos de estos productos que las personas han visto y comprado son aquellos como las fajas, cremas reductoras, y puede entrar herbalife, entendi que a estos productos se les conocía como “Productos mágicos”.

Una de las cosas que más suelo hacer o he visto que personas hacen es ingerir alimentos por el hecho de que les recuerda a su infancia o porque están aburridos, así mismo en estos temas entendí que la comida está conectada a como decíamos sobre las emociones pero también a nuestra cultura, familia y recuerdos.

En la unidad 3 hablamos sobre la "elección de alimentos", Aquí aprendí que elegir que comer es muy complejo, porque no depende solo de lo que me gusta o de lo que hay en casa, si no de las propiedades organolépticas y también en situaciones como cuando salimos con amigos y veo que ellos piden algo pues me voy más a eso o lo que veo en redes sociales también.

La alimentación no es solo comida. Es emocional, cultural, mental y social. Yo no como solo por hambre, sino por cómo me siento, por mis ideas, mis hábitos, mi entorno y mis creencias. Cambiar la manera en la que como no solo requiere fuerza de voluntad, sino también trabajar en mi mente, emociones y entorno.

REFERENCIA

UDS-2025, ANTOLOGÍA DE PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES.