



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Estrella Morales Rodríguez

Nombre del tema: Ensayo

Parcial: Cuarto

Nombre de la Materia: Psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Tercero

Comitán de Domínguez Chiapas a 27 julio de 2025

Dentro de la nutrición se mantiene enfocado en diversos ámbitos promoviendo el objetivo de mantener y promover la salud y el bienestar general del individuo, para poder proporcionar una mejor calidad de vida a través de una adecuada alimentación. Dentro de esta área especializada se conforma por diversos ámbitos o materias correspondientes al área de la salud, dentro de ello se puede destacar a la psicología, la cual a pesar que en muchas ocasiones las personas pueden mencionar por qué llega a ser importante, ya que mencionan el hecho de no tener relación alguna entre sí.

Sin embargo, esto es totalmente equivocado ya que esta rama específicamente tiene demasiada importancia al momento de querer consumir algún alimento, ya que durante este cuatrimestre he aprendido que muchos factores externos pueden llegar a influenciarnos en mantener una buena alimentación y estilo de vida, y que a su vez pueda ser peligroso ya que puede ser un factor para ocasionar diversos problemas y complicaciones, las cuales abordaremos durante este escrito.

A lo largo de este cuatrimestre he aprendí que la psicóloga es de gran importancia, es definida como una ciencia que es encargada de estudiar procesos mentales que ayudan a explicar la conducta humana y como esta puede ser desarrollada, enfocado en tres dimensiones como la cognitiva, afectiva y conductual. Además, se puede dividir en dos ámbitos la básica o la aplicada que aún no tengo muy presente sus diferencias.

También se hizo mención sobre el hambre, que puede dividirse en física que es basado en una necesidad biológica y la emocional que es definido como una necesidad de un alimento específico que podemos denominar como antojo. Para que esto pueda llevarse a cabo se mantiene la involucración de las hormonas conocidas como ghrelina y leptina que nos proporcionan hambre y saciedad.

Se ha hecho mención sobre los TCA y como estos pueden afectar gravemente a una persona como la anorexia nerviosa que principalmente mantiene una nula o muy baja ingesta de alimentos que puede desencadenar disfunción en diversas partes del cuerpo a largo plazo. También existen otros TCA como la bulimia es distinguida por consumir poca cantidad o exceso de alimento, acompañado de un arrepentimiento ocasionando vómitos prolongado o uso de laxantes, los trastornos por atracón en donde se llega a consumir una cantidad de comida mucho mayor a lo normal, la vigorexia principalmente es una obsesión por el estado físico donde priorizan el mantener ejercicio y su alimentación, la ortorexia siendo identificada como una obsesión patológica e irracional por comer sano y por la calidad de los alimentos. Estos TCA pueden influir diversos aspectos para ser desarrollados.

La influencia social conlleva un gran papel dentro de la elección de consumir un alimento ya que una o varias personas pueden llegar a influir en actitudes, sentimientos y opinión sobre los demás, y es ello principalmente que puede ser catalogado como un factor principal o desarrollar o complicar un TCA. Dentro de ello entra la influencia que personas externas pueden darnos ya sea como algo positivo o negativo, las propiedades organolépticas dividida en sensoriales (olor, sabor, aspecto) y quinestésicas (temperatura, textura, viscosidad) que entran en la palatabilidad tomando una decisión si un alimento nos agrada o no. Los roles emocionales tienen una influencia grande en la aparición y mantenimiento de los TCA, donde esta acompañado de la regulación emocional en el cual las emociones que mayor repercusión tiene son la culpa y la vergüenza y al no poder tener un autocontrol sobre ellos las personas comienzan a tener problemas en la conducta alimentaria.

Otro factor es la compra y venta de alimentos exóticos o dietas milagro que suponen ser un plan alimenticio eficaz para bajar de peso sin hacer esfuerzo alguno o muy poco como los suplementos, fajas, cremas, infusiones, etc. Que motivan a personas a consumirlos para un supuesto beneficio, en ocasiones si pueden ser de ayuda, pero no para lo que promocionan.

Además, existen otros problemas que influyen en la mala conducta alimentaria como las psiquiátricas (trastornos psiquiátricos, de ansiedad, afectivos, etc.) y las somáticas (neurológicos, mecánicos, patológicos, socioculturales, económicos, etc.) que nos llegan a limitar el adecuado aporte de nutrientes que necesitamos y en cosas puede desarrollarse una malnutrición o desnutrición que a nos pueden llegar a generar problemas en nuestro cuerpo.

Como antes mencionado la culpa llega a tener repercusiones ya que es un mecanismo donde realizamos un juicio sobre nuestra conducta o pensamientos, y puede ser debido a muchos factores como le autoestima, perfeccionismo, autoconfianza, experiencias, etc. Y nos conlleva a desarrollar compensaciones de conducta denominadas acto (autolesiones, autosabotaje) y omisión (ayunos, permitir consecuencias), en el cual nosotros como nutriólogos debemos potenciar el autoestima y confianza al paciente e informarle que no existe la perfección, fomentar a que busque ayuda psicológica, entre muchas otras cosas más.

Otra sensación que interviene es el placer donde dicha sensación nos provoca satisfacción al hacer o percibir algo que nos agrada, en donde interviene hormonas como la serotonina, dopamina, adrenalina y noradrenalina, dopamina, y oxitocina, en donde se destacan dos tipos de placer los físicos (tocar o sentir algo) y emocionales (sentir una emoción) que aparecen en momento donde consumimos algún alimento que nos agrada o compartirlo con personas que estimes.

Otros puntos importantes vistos durante el cuatrimestre fueron sobre la elección de alimentos en donde llegan a incluir diversos aspectos, al comprar un producto podemos notar que mantiene un etiquetado obligatorio marcado por la normal oficial mexicana NOM-051 donde marca los ingredientes, tabla nutrimental, alergenicos, etc. Para así saber que es lo que estamos consumiendo, tomando en cuenta los sellos y leyenda.

Además, las influencias sensoriales en la elección de alimentos donde el análisis sensorial nos ayuda a conocer las propiedades organolépticas de los alimentos y la evaluación sensorial nos ayudan a hacer un juicio sobre si nos gusta o no un alimento.

Se tiene en cuenta algunas patologías que intervienen en eliminar o interrumpir un alimento con la finalidad de cubrir necesidades y evitar malestares como la gastritis, colitis cáncer/VIH, anemia entre, muchas más. Incluso el consumo de fármacos o sustancias puede afectar en la conducta alimentaria como los antisépticos, los lúdicos, antidepresivos, analgésicos y supresores del apetito.

Además, se mencionó los fodmaps, que son alimentos fermentados, que son aquellos principalmente con fibra insoluble como la piña, uva, fresas, arándanos, zarzamoras, entre otros. Que son de ayuda para nuestro microbiota intestinal, que está conformado por otros elementos como bacterias, levaduras y hongos que no tengo muy presente sus diferencias, pero nos permite tener un buen funcionamiento del mismo y evitar diversos problemas.

La psicóloga dentro de la nutrición juega un papel muy importante al ayudar a comprender diversos factores como enfermedades y los motivos por los cuales estos llegan a ser desarrollados, la importancia de los factores externos que personas pueden influenciar sobre nosotros ya sea de un modo positivo o negativo, el mantener cuidado con lo que llegamos a consumir y entre muchas cosas más que a nosotros como nutriólogos son serán de mucha ayuda en un futuro, además ver un lado mas realista de las cosas y poder ser capaz de ayudar a las personas en comenzar un nuevo estilo de vida adecuado. Concluyendo que la psicología es una materia muy extensa y llena de conocimiento muy importante y siempre nos será de ayuda para comprender muchos motivos y así ser capaces de ayudar en todo lo posible.