



ALUMNO: ALONDRA BELÈN LÒPEZ MORALES

TEMA: ENSAYO

PROFESOR: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

MATERIA: PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

UNIDAD: 4

CUATRIMESTRE: 3

FECHA: 26/07/2

PSICOLOGIA NUTRICIONAL

Al reflexionar sobre mi experiencia en la materia de “psicología nutricional”, me di cuenta de que aprendí que la psicología es una ciencia que estudia los procesos mentales que explican la conducta humana.

La psicología estudia 3 dimensiones:

- cognitiva
- afectiva
- conductual

Así mismo se divide en psicología básica y psicología aplicada.

Existen 3 tipos de hambre, los cuales son:

- hambre física, que es una necesidad fisiológica.
- hambre emocional, tiene relación con nuestro estado de ánimo, también se podría llamar “antojo”
- apetito es un deseo voluntario de comer.

Los TCA son trastornos alimenticios psicológicos que llevan a alterar la conducta alimenticia , los cuales son:

- Anorexia nerviosa, se manifiesta por la pérdida excesiva de peso voluntaria, existen dos tipos de anorexia
 - pura: rechazan los alimentos e incluso dejan la AF por miedo a ganar masa muscular
 - acompañada: rechazan alimentos, incluyendo un exceso de AF.
 - purgante: rechazan alimentos, usan fármacos como diuréticos y laxantes.
- Bulimia nerviosa, se caracteriza por la excesiva o nula ingesta de alimentos, seguida por el sentimiento de arrepentimiento, provocándose vómitos.

- Ortorexia, se caracteriza por llevar un estilo de vida Perfecto y saludable en cuanto a los alimentos

- Vigorexia, es un trastorno en el cual hay una obsesión por el aumento de masa muscular.

Así mismo, también vimos varios significados nutricionales, la palatabilidad es la percepción de propiedades organolépticas que pueden percibirse mediante el paladar.

La vergüenza y culpa son emociones que mayormente repercuten negativamente en la conducta alimentaria.

Las dietas mágicas son aquellas que tienen la finalidad de perder peso de manera rápida, como consecuencia lo siguiente:

- poca saciedad

- pérdida de masa muscular

- desnutrición

Ejemplo de ellos son: suplementos, fajas, cremas, laxantes, masajes, infusiones, etc.

Las fases de cambio en pacientes son:

Precontemplación

Contemplación

Preparación

Acción

Mantenimiento

Terminación

La desnutrición es el aporte menor de nutrientes del requerido y malnutrición es el desequilibrio de nutrientes (deficiencia o superávit).

Culpa y placer, la culpa es una sensación de haber hecho algo malo, compensándolo con autolesiones, ayunos prolongados, etc. Los nutriólogos deben informar, potenciar autoestima, evitar señalar al px y fomentar hábitos saludables .

El placer es la sensación de satisfacción que percibimos al hacer o comer alimentos de nuestro agrado.

Existen varias hormonas que contribuyen en estos procesos como la serotonina que es la hormona de la felicidad, adrenalina/noradrenalina de la acción, dopamina del placer inmediato y oxitocina del amor.

Existen dos tipos de placer físico y emocional, mientras que hay tres tipos de deseo: naturales y necesarios, naturales y no necesarios, no naturales y no necesarios.

El autocontrol es la habilidad que nos permite regular nuestras emociones, pensamientos y deseos ante tentaciones.

Hay varios factores que influyen en la elección de alimentos los cuales son el tamaño del plato, contraste de colores, distribución en el plato, usar utensilios atractivos, jugar con la cocción del alimento.

La norma oficial mexicana que regula el etiquetado de los productos es la NOM-051-SCFISSA1-2010. Los sellos precautorios en etiquetas son (exceso de calorías, exceso de sodio, exceso de azúcares, exceso de grasas saturadas, exceso de grasas trans) y dos leyendas precautorias: (contiene edulcorantes no recomendable en niños, contiene cafeína, evitar en niños). La lista de ingredientes de un producto debe contener lo siguiente: nombre o denominación, tabla nutrimental, identificación del lote y fecha de caducidad, ingredientes, contenido neto, nombre, denominación y el país de origen, deben contener la leyenda si contiene algún ingrediente alergeno como (puede contener o contiene gluten).

Los seres humanos desarrollan el sabor dulce y salado desde el nacimiento, La evaluación sensorial tiene relación con la palatabilidad ya que se refiere a la aceptabilidad y el placer que un producto produce en el consumidor.

Las recomendaciones nutricionales para las siguientes patologías:

Colitis

- Evitar alimentos picantes y grasos.

- Incluir alimentos ricos en fibra.

- Beber suficiente agua.

Gastritis

- Evitar alimentos ácidos y grasos

- Incluir alimentos suaves y fáciles de digerir como arroz y pollo

- Evitar consumo de alcohol y cafeína.

Anemia

- Incluir alimentos ricos en hierro

- Incluir alimentos ricos en vit. C.

- Evitar consumo de té y café

Celiaquía

- Evitar alimentos que contienen gluten

- Aumentar consumo de agua

- Aumentar consumo de fibra

APLV

- Evitar productos lácteos

- Incluir alternativas de calcio

- Leer etiquetas de productos, que sean libres de leche de vaca.

La dispepsia es una enfermedad crónica digestiva. Los foodmaps son alimentos fermentables, con mucha fibra insoluble como uva, piña, fresas, manzana, etc.

Como tema final vimos lo siguiente

- Microbiota: Conjunto de bacterias

- Microbioma: todos los microorganismos, con todos los cambios que producen

- Probióticos: Bacterias que ingerimos

- Prebióticos: Comida de las bacterias

- Simbióticos: Prebióticos + Probióticos.
(lácteos o fermentados)

En conclusión, mi experiencia en esta materia ha sido enriquecedora y gratificante. Aprendí conceptos clave sobre nutrición, patologías y análisis sensorial que me permitieron comprender mejor la relación entre la alimentación y la salud. Me gustó especialmente la variedad de temas abordados y la forma en que se conectaban entre sí. Sin duda, esta materia ha sido una de mis favoritas del cuatrimestre y espero seguir aprendiendo y aplicando estos conocimientos en mi vida personal y profesional. Estoy agradecida por la oportunidad de haber estudiado esta materia y estoy emocionada por seguir creciendo y desarrollándome en este campo.