



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Nancy Gabriela Hernández Méndez

Nombre del tema: ensayo

Parcial: 4

Nombre de la Materia: psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martínez guillen

Nombre de la Licenciatura: nutrición

Cuatrimestre: 3°

En este tema veremos todo lo relacionado con lo que es la psicología y los retos nutricionales como primer punto tocaremos el tema de lo que es psicología que es, psique es alma y mente, logia es estudio, y es la ciencia que estudia los procesos mentales de las personas, también tenemos los tca que esto quiere decir que es un trastornos de conducta alimentaria que existen varios en ellos principalmente la anorexia nerviosa que un síndrome psiquiátrico multifactorial, bulimia nerviosa que es cuando una persona llega a tener vómitos o expulsar la comida y este podría utilizar purgantes, otros tipos de trastornos tenemos que son la ortorexia y atracón, otro de los temas es la influencia social que es un proceso en el cual una o varias personas influyen en el comportamiento, actitud, sentimientos y opinión de los demás, la palatabilidad es la percepción de las propiedades organolépticas a través de nuestro paladar, los roles emocionales, las vitaminas de puede ser liposolubles y hidrosolubles, las dietas mágicas que son el régimen o plan alimenticio, las fases de cambio, la culpa vs placer, comida y autocontrol, alimentos afrodisiacos, etiquetado del producto, relaciones de poder, influencias sensoriales, cultura y familia.

En este cuatrimestre hubo muchas cosas muy interesantes, aprendí cosas que son muy importantes para la carrera como uno de los primeros temas vistos fueron que es la psicología a mi criterio y lo que yo recuerdo es que estudia el comportamiento de los procesos mentales de las personas y estas se dividen en 3 la cognitiva que se enfoca en los procesos mentales, en la memoria, la afectiva que es la que tiene relación con los sentimientos y la conductual en como las personas aprenden y cambian en este tema se relacionó el hambre que se divide en 2: física que es cuando la persona tiene necesidad biológica de alimentarse y la emocional es la necesidad de un alimento por medio de emociones, uno de los temas que a mí me gustó mucho tocar son los trastornos de conducta alimentaria que son la bulimia nerviosa que es la adopción de conductas alimentarias poco saludables ya sea poca cantidad o en exceso, anorexia nerviosa es un trastorno como un síndrome psiquiátrico multifactorial que se manifiesta por la pérdida de peso voluntaria y esta se va dividir en 3 la pura, acompañado de actividad física, y purgante, otro trastorno es el de atracón que es la condición en el cual una persona come muchos alimentos

y está fuera de control, vigorexia es un trastorno mental en que una persona se obsesiona por su estado físico y esto se ve afectada en su conducta alimentaria y una en que puede ser muy común es la ortorexia que es una obsesión irracional por comer sano o puede ser un ejemplo cuando quiere ser perfecto y se obsesiona por comer sano, la vitaminas las tocamos también que puede ser hidrosolubles y liposolubles, un tema que me gusto fue la influencia social que entiendo que es un proceso en el que una o varias personas influyen en el comportamiento y emociones de los demás, la palatabilidad que es la percepción de propiedades organolépticas que puede recibirse mediante el paladar (olor, sabor, textura), la dietas mágicas es un régimen y plan alimenticio en donde muchas personas lo utilizan para poder bajar de peso demasiado rápido, también los productos milagros que pueden ser suplementos, fajas, aparatos, masajes, cremas con un fin de ganar dinero, y engañar a un px, uno de mis temas favoritos o bueno que me llamo mucho la atención y que no sabía que existía son los alimentos afrodisiacos que son los que se creen capaz de excitar o estimular el deseo sexual como puede ser el chocolate, mango, banana, camarones una de las cosas que aprendí e igual me gustó mucho ver fue lo que es la celiaquía que es la intolerancia al gluten y es la reacción inmunológica ante ingesta de gluten por mezcla de 2 proteínas: gliadina y glutenina nos dice que el gluten es una sustancia pegajosa y de color pardo por las 2 proteínas ya mencionadas, en el análisis sensorial es una disciplina muy útil para conocer las propiedades organolépticas y la evaluación sensorial es innata para el hombre desde el momento que prueba un producto, uno de los temas que no muy entendí y para fue un poco pesado fueron las relaciones de poder.

En conclusión, todos los temas tocados fueron importantes, la docente que nos dios todo este tipo de temas supo desarrollar y explicar bien los temas, hubieron tal vez una que otras dudas, mas sin embargo siento que sus temas que impartió fueron claros y supo bien como trabajar estos temas, hubo un tema en específico que a mi criterio no le entendí pero más sin embargo todos lo demás temas me gustaron mucho, aprendí cosas que no sabía que existían.