



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Liliana Aguilar Díaz

Nombre del tema: Ensayo

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Psicología en retos nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Tercero

Ensayo

Durante las últimas clases, he comprendido que la alimentación no es un acto meramente biológico, sino un fenómeno complejo en el que influyen factores psicológicos, hormonales, sociales y culturales. Analizarla desde la psicología me permitió ver cómo las emociones, las hormonas y los procesos mentales determinan la forma en que elegimos, consumimos y sentimos la comida.

Uno de los primeros conceptos abordados fue el papel de las hormonas en la relación con los alimentos. Aprendí que la dopamina es clave porque está asociada al sistema de recompensa: cada vez que comemos algo que nos resulta placentero, se libera y genera sensación de bienestar, lo que puede llevarnos a buscar ese estímulo repetidamente. La leptina, en cambio, regula la saciedad; cuando funciona adecuadamente, nos ayuda a detener la ingesta. La melatonina, aunque se asocia principalmente con el sueño, influye de manera indirecta en los patrones alimentarios porque un descanso insuficiente altera la regulación del hambre. Finalmente, la serotonina tiene un papel fundamental en el estado de ánimo y en el control del apetito, y su disminución se asocia a antojos, especialmente de carbohidratos.

Otro tema importante fue la división de la psicología en básica y aplicada. La primera busca comprender los procesos mentales y emocionales relacionados con la conducta alimentaria, mientras que la aplicada utiliza ese conocimiento en contextos prácticos, por ejemplo, en el tratamiento de pacientes con desórdenes alimentarios o en programas de educación nutricional.

Hablamos también sobre los diferentes tipos de hambre: el hambre física, que responde a necesidades energéticas reales del organismo, y el hambre emocional, que surge como respuesta a estados afectivos, como ansiedad, tristeza o estrés. En este último, la dopamina vuelve a jugar un papel relevante porque refuerza el consumo de alimentos altamente palatables, aunque el cuerpo no los necesite. En este contexto, se discutió la inestabilidad emocional y su relación con los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Entendí que cuando existe un desequilibrio emocional persistente, algunas personas recurren a la comida para regular sus emociones o, por el contrario, la restringen severamente. Los TCA incluyen la anorexia nerviosa (caracterizada por restricción extrema de alimentos y miedo intenso a subir de peso), la bulimia nerviosa (atracones seguidos de conductas compensatorias), el trastorno por atracón (episodios de ingesta excesiva sin

compensación posterior), la vigorexia (obsesión por aumentar la masa muscular) y la ortorexia (preocupación excesiva por comer "saludable").

En las clases también analizamos el papel de las vitaminas. Las liposolubles (A, D, E y K) se almacenan en tejidos grasos y cumplen funciones como la visión, la coagulación y el fortalecimiento óseo; las hidrosolubles (complejo B y C) no se almacenan en gran cantidad y deben consumirse diariamente, participando en el metabolismo energético y la función inmunológica.

Otro aprendizaje relevante fue identificar las fases de cambio en que se encuentran los pacientes cuando intentan modificar su alimentación: precontemplación, contemplación, preparación, acción, mantenimiento y terminación. Reconocer estas etapas ayuda al profesional de la salud a diseñar estrategias adecuadas según la disposición de cada persona.

Algo que me llamó la atención fue entender que la alimentación es tanto un proceso biológico como social. No solo cubre necesidades nutricionales, sino que está relacionada con la cultura, la convivencia y hasta con la sexualidad. Se habló de los alimentos afrodisíacos, como el chocolate, las ostras y algunas especias, que históricamente se han asociado al aumento del deseo sexual, aunque su efecto es más cultural y psicológico que biológico.

Desde el punto de vista del nutriólogo y la sociedad, se resaltó la importancia de promover el placer consciente al comer, evitando que la comida se convierta en una fuente de culpa. Aprendí que el placer puede clasificarse en físico, emocional y social, y que los deseos pueden ser primarios (relacionados con la supervivencia) o secundarios (vinculados a hábitos y cultura). En este punto, comprendí que la palatabilidad—la combinación de sabor, textura y aroma que hace que un alimento sea agradable—puede aumentar la ingesta y, si no se maneja, afectar el autocontrol.

Otra clase se centró en etiquetado nutricional y cómo calcular el contenido energético de un producto. Incluso vimos un caso clínico en el que tuvimos que elaborar un menú; personalmente me costó un poco armarlo, pero entendí que es fundamental para aplicar todo lo aprendido. También se revisaron las patologías relacionadas con la alimentación, como colitis, cáncer, VIH y anemia, así como las aproximaciones psicobiológicas y sociobiológicas que explican por qué las personas eligen ciertos alimentos en función de su entorno y biología.

En cuanto a celiacía, comprendí que es una reacción autoinmune al gluten, una proteína presente en el trigo, la cebada y el centeno, que daña el intestino delgado. Estudiamos la reactividad cruzada, que ocurre cuando el sistema inmunológico confunde proteínas similares a un antígeno y produce anticuerpos que generan respuesta inflamatoria.

Al final de este recorrido académico, me doy cuenta de que la psicología aplicada a la alimentación abarca desde procesos químicos hasta factores sociales. Es un campo amplio que conecta emociones, hormonas, cultura y salud, y que no solo busca mejorar el estado físico, sino también el bienestar integral.

Bibliografía

Uds (2025) antología de psicología y retos nutricionales