



NOMBRE DEL ALUMNO: Gisel Montserrat Abadia Dominguez

PROFESORA: Julibeth Martinez guillen

MATERIA: psicología y retos nutricionales

LICENCIATURA: Nutrición

REFERENCIAS: antología psicología y retos nutricionales

INTRODUCCION

En este cuatrimestre en psicología y retos nutricionales vimos muchos temas, dentro de ellos los conceptos “¿qué es psicología?” Conceptos de hambre emocional, física, también sobre trastornos alimenticios como: bulimia nerviosa, anorexia nerviosa, ortorexia, entre otros. También sobre las vitaminas liposolubles y solubles, otros conceptos también como influencia social, roles emocionales, regulación emocional; todo sobre las emociones, problemas psiquiátricos, problemas asociados con la malnutrición, tipos de placer, técnicas para fortalecer el autocontrol, vimos también sobre los alimentos afrodisíacos, etiquetados de productos que debe contener, como leerlas, también influencias sensoriales en la elección de alimentos, influencias fisiológicas en la elección de alimentos y por último las influencias socio psicológicas en la elección de alimentos.

A continuación, veremos sobre lo aprendido de este cuatrimestre...

Lo que aprendí fue que la dopamina es una hormona neurotransmisora y se asocia a la felicidad y placer, en pocas palabras es la hormona del placer. También sobre la influencia social eso refiere a que es un proceso psicológico en el que una o varias personas influyen mucho en la actitud o comportamiento de los demás. En factores que influyen en la elección de los alimentos recuerdo que es la influencia social, las propiedades organolépticas, y experiencias previas con dicho alimento. También sobre roles emocionales esto tiene una influencia muy grande en los trastornos de conducta alimentaria, otro concepto como la regulación emocional también aprendí que se refiere a la gestión que hacen las personas de sus propias emociones, teniendo en cuenta las circunstancias y estado emocional de los demás. Aprendí sobre las “dietas mágicas” que son un plan alimenticio restrictivo con el fin de perder peso rápido y sin ningún esfuerzo las cuales son: las fajas, suplementos, cremas, fármacos y masajes con la finalidad de acelerar el proceso, eso fue de los temas que más me llamó la atención porque hay muchas influencers que están sacando su marca de cajas para tener “la cintura de iPhone”. Otro de los temas que también me gustó fue sobre las acciones a tomar como nutriólogos que en eso debemos informar, potenciar y evitar señalamientos hacia el físico de nuestro px.

Aprendí también sobre los alimentos afrodisíacos, se me quedaron algunos de ellos como por ejemplo: las fresas, higo, chocolate y mariscos esos son alimentos afrodisíacos estos alimentos cuyo contenido es capaz de aumentar el lívido y regula las hormonas sexuales. Y ahora en este último parcial estamos viendo influencias sociopsicológicas en la elección de alimentos lo cual conlleva a la cultura, economía

y geografía en eso aun n lo tengo muy claro, pero se que le entenderé mas a fondo todo y eso seria lo que por ahora he aprendido en este cuatrimestre.



