



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Dafne Jaqueline Martínez Rodríguez*

*Todo lo visto en el cuatrimestre*

*IV Parcial*

*Psicología y retos nutricionales*

*Julibeth Martínez Guillén*

*Licenciatura en nutrición*

*III Cuatrimestre*

# Ensayo del 3 cuatrimestre

Desde un principio del cuatrimestre pudimos aprender, conocer y analizar distintos temas que a lo largo de la carrera y a lo largo de la nos podremos topar con ellos, como por ejemplo, lo que significaba la psicología que es la ciencia que estudia los procesos mentales, con sus 3 dimensiones y que se dividía en dos, también pudimos conocer e identificar que existen tipos de hambre que aunque pudieran parecer lo mismo, no lo son que una es necesidad biológica y otra se basa por nuestras emociones, los trastornos de conducta alimentaria que son de suma importancia en nuestra vida y como nutriólogos, también en la influencia social que otras personas pueden influir en nuestros comportamientos, sobre las dietas mágicas que no son recomendadas pero muchas de las personas hoy en día pueden usar para “poder bajar de peso”, sobre la malnutrición y desnutrición y cómo pueden influir en nuestra vida, salud y alimentación, un tema importante también como nutriólogos es las acciones que podemos tomar con la sociedad para poder dar una buena consulta o poder guiar de la forma correcta al paciente, también vimos las influencias sensoriales que son dos, el análisis sensorial que es para conocer las propiedades organolépticas y evaluación sensorial es para detectar de algún producto, si nos gusta o disgusta, también ciertas patologías que están asociadas con la nutrición como la colitis, gastritis entre otras y su alimentación adecuada.

Pudimos aprender un poco sobre los alimentos afrodisíacos que cuyo contenido es para aumentar el deseo sexual como los son: el chocolate, las fresas, el mango, los mariscos entre muchos más y que están asociadas con la nutrición también las hormonas como la Grelina que esta es la hormona del hambre y la leptina que es la hormona de la saciedad, en ellos también entra la dieta mediterránea que más es a base de pescados azules, granos enteros o cereales y que nuestro estado de ánimo depende mucho de lo que podamos comer y esto fue todo de lo que me acuerdo y que realmente pude aprender en este tercer cuatrimestre, que me ha servido y ayudado y que me seguirá ayudando a lo largo de mi carrera.

REFERENCIA: Libro de antología Uds, (psicología y retos nutricionales) 2025