Ensayo

Nombre del Alumno: Giezy Magdiel Morales Roblero

Nombre del tema: ensayo

Parcial: IV

Nombre de la Materia: psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor: Julieth Martínez guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre:3

INTRODUCCION

En este ensayo hablaré sobre los temas que hemos visto de forma general, con la finalidad de retroalimentar el conocimiento adquirido a través de la Unidad IV. Algunos de los temas son los TCA (trastornos de la conducta alimentaria), los tipos de TCA que existen, así como los alimentos afrodisíacos. La relación entre la mente y la alimentación es mucho más compleja de lo que podemos observar a simple vista; a veces, comer no responde únicamente a una necesidad biológica, sino también a factores emocionales, culturales y sociales. En el aspecto nutricional, es importante resaltar si nuestro paciente presenta alguna patología, como dispepsia, colitis, gastritis o ansiedad.Lo que estoy narrando en esta introducción es un adelanto de los temas que desarrollaré más adelante.

DESARROLLO

En el área de la alimentación existen distintos tipos de hambre: el hambre física, que es una necesidad biológica; el apetito, que es el deseo voluntario de alimentarse; y el hambre emocional, que surge como un deseo de consumir alimentos mediado por emociones. Desde la psicología se estudian dos áreas fundamentales: la psicología básica, que permite comprender cómo pensamos, sentimos y actuamos, y la psicología aplicada, que busca resolver problemas mentales. En este contexto, hormonas como la dopamina y el cortisol juegan un papel crucial. Es importante tener presente que un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) no se puede abordar únicamente desde la nutrición, por lo que los nutriólogos debemos referir al paciente con especialistas como los psiquiatras. Existen distintos tipos de TCA, entre ellos la anorexia, que puede presentarse en tres formas: pura, con exceso de actividad física o purgativa; así como la bulimia nerviosa, los atracones y la vigorexia, siendo esta última bastante común incluso entre profesionales de la nutrición. En cuanto al tema de las vitaminas, al principio me costó comprender su función, pero gracias a la explicación de la miss logré entenderlas mejorlas adek y las vitaminas de hidrolisis. La nutrición es muy compleja y la influencia social tiene un peso enorme en

la elección de los alimentos; factores como la palatabilidad influyen en cómo percibimos los alimentos a través de la textura, el sabor y el olor. A veces surgen sentimientos negativos como la culpa y la vergüenza, que afectan nuestras emociones y pueden desencadenar conductas alimentarias poco saludables. Muchas personas caen en la trampa de las dietas mágicas o productos milagro, que prometen resultados rápidos sin beneficios reales y pueden ser peligrosos; por eso, como nutriólogos, debemos generar confianza con los pacientes, fomentar la comunicación, la autonomía y desmentir ideas como que existe un cuerpo perfecto o que todo el peso es grasa. Es fundamental transmitir mensajes positivos, aclarar que está bien tener antojos de vez en cuando y que, aunque el autocontrol puede parecer difícil, no es imposible. Otro tema interesante son los alimentos afrodisíacos, como las fresas, sandía, cerezas o chocolate oscuro, que se cree que estimulan el deseo sexual, aunque en realidad esto se relaciona con la hormona oxitocina, que también aparece durante el parto o el orgasmo. En cuanto al hambre y la saciedad, intervienen la grelina y la leptina, respectivamente. Algo que me encantó de este cuatrimestre fue tener prácticas con pacientes reales, aprender de la miss Julibth y descubrir datos como que los bebés prefieren el sabor dulce o amargo desde que nacen, que somos natos del día 1 al 28, y que los antojos extraños durante el embarazo a veces reflejan una deficiencia nutricional. Sin duda, este cuatrimestre fue de los más enriquecedores, ya que amplié mi conocimiento sobre enfermedades más allá de lo básico, y hoy puedo decir que entiendo mucho mejor condiciones como la dispepsia.

CONCLUCION

En pocas palabras, la alimentación va mucho más allá de solo comer; hay emociones, hormonas y muchos factores que influyen. Aprender sobre los TCA, las hormonas, y cómo ayudar mejor a los px me hizo ver lo importante que es nuestro papel como nutriólogos. Este cuatri me dejó muchos aprendizajes y me motivó aún más a seguir preparándome para brindar un acompañamiento real y empático**.**