Karla Sandoval Geronimo

Retos psicológicos y nutriciónales

Grado 3ro

Nutricion

JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

Comitan De Dominguez Chiapas

Introducción

Alumno: Karla Sandoval

UDS

Nutri: Julibeth

al inicio del cuatrimestre, aprendí que la palabra psicología tiene una división pisque: qué significa mi mente logía: con significado de estudio, por ende nos da entender que la psicología es la ciencia que se encarga del estudio de los procesos mentales, y también es la encargada de explicar la conducta humana. La psicología está enfocada en tres dimensiones bastante importantes:

cognitiva: esta es encargada o está más enfocada en estudiar la percepción, atención, memoria, lenguaje y el razonamiento humano

afectiva: es el estudio centrado en nuestras emociones, sentimientos y fenómenos relacionados con el afecto humano

Conductual:estudia cómo nos observamos o medimos mediante una situación

la psicología se divide en dos vértices también bastante importantes, la cual es aplicada y básica

La psicología básica descubre, describe y desfile los conceptos y las funciones mientras que

la psicología aplicada, resuelve los problemas y así también le da un plus a la optimización.

hambre: en el segundo tema abarcamos, sobre esto, qué tipos de hambre existen, y también cómo se presentan, y de qué manera vamos a saciarlos.

Introducción

Alumno: Karla Sandoval

Nutri: Julibeth

UDS

Cuándo hablamos del hambre física, hablamos sobre qué es la necesidad biológicamente de querer alimentarse. El hambre tiene correlación con el apetito, ya que el apetito es el deseo voluntario propio de comer alimento, al igual que existe el hambre y apetito. Contamos con el hambre emocional y este es referente a los antojos de un alimento en específico mediante las emociones presentes. por ejemplo, las personas en un déficit calórico, a veces se suelen antojar de alguna sabrita o chocolate, a lo cual prefieren intervenir ante esa emoción con opciones muy parecidas a la forma o sabor, pero el antojo sigue en la mente a lo que voy, es que al no comer el alimento que se desea, tiene más tendencia a producir un atracón en ese momento por poner en mente alguna u otra opción y no cumplir con este deseo. Esto conlleva a una ingesta más elevada de calorías.

comer, habla del placer y a la hora de ingerir y sentir mediante nuestro paladar. Esto entra en un juego en el sistema de recompensa mediante dopamina, la cual es una hormona neurotransmisor que interviene un proceso de recompensa y es asociada a la felicidad y el placer..

Introducción

Alumno: Karla Sandoval

Nutri: Julibeth

UDS

Algunos generales de dopamina son los alimentos altos en tirosina, por ejemplo el huevo

hacer ejercicio, regular y el descanso suficiente

el Sol, la meditación y la música.

TCA: trastornos de conducta alimentaria, los trastornos de conducta alimentaria hablan sobre los trastornos psicológicos graves que conllevan a alteraciones de la conducta al alimentarse. Este trastorno es un patrón persistente de comer, no saludablemente o hacer dietas no saludables. Los patrones tienden a estar asociados con la angustia emocional, física y social, así también no discriminan, género edad ni raza. existen dos tipos de trastorno considero que es importante saber sobre ello y la importancia que tiene esto es conocer sobre sus diferencias de cada uno

la anorexia nerviosa es definida como un síndrome psiquiátrico, multifactorial que se presenta o manifiesta con pérdida de peso voluntaria, condicionando, una serie de alteraciones orgánicas, este trastorno se debe ver ante una atención multidisciplinaria

la causa inmediata es el intenso miedo a ganar peso, así también a pesarse y encontrarse en un peso normal, esto da como resultado una alteración de su imagen corporal, por lo cual es provocada por causas psicológicas, incidencia y prevalencia sobre este trastorno. Las mujeres lo presentan de 12 a 18 años, regularmente

Introducción

Alumno: Karla Sandoval

Nutri: Julibeth

UDS

Existen diferentes tipos de estos trastornos,

la tipo a) es el rechazo alimentos, incluyendo la actividad física por miedo o terror a ganar musculatura, por ende aumentar su peso corporal, evitan las actividades sociales por miedo a perder el control al alimentarse.

la tipo B) la cual sí va acompañada de actividad física y rechazo a los alimentos. Aprovecha de cualquier momento con eso quema, ingesta calórica o existe la obsesión a un régimen alimenticio, incluye menor en esta calórica, posiblemente y exceso de actividad física

tipo C) purgante, rechazo a los alimentos o usan farmacos di eróticos, laxantes con esto eliminan lo poco ingerido, no permiten que un alimento pase más de 30 minutos en su organismo, y así evitan el aumento o acumulación, consuma, calórico y utilizan sal o aceites para esto

la bulimia nervioso, que es un trastorno alimentario y psicológico, caracterizado por la adopción de conductas alimentarias, pocos saludables, en poca cantidad o en exceso. Seguido en un periodo de arrepentimiento, el cual puede conllevar al individuo a la expulsión del exceso de alimentos, a través de vómitos o laxantes.

El trastorno por atracón, es una condición en la cual la persona come generalmente una cantidad de comida de una manera exagerada mayor a lo normal.

Introducción

Alumno: Karla Sandoval

UDS

Nutri: Julibeth

Existen diferentes tipos de estos trastornos
características o las características principales son que las personas se sienten fuera de control durante estos atracones. El periodo de atracón puede ser e incluso durar cuatro horas de ingesta interrumpida, comen hasta sentirse llenos comen más rápido de lo normal comen demasiado y sin tener hambre comen por vergüenza, comen por tristeza, comen por asco y tienden a sentir culpa después de lo que comen este trastorno generalmente genera obesidad en las personas que no lo tienen la vigorexia y la dismorfia muscular es el trastorno mental de una persona afectada obsesionada por su estado físico, así afectando a su conducta alimentaria, es la ingesta exagerada de proteínas y carbohidratos,acompañadas, incluso de otras sustancias como los esteroides anabólicos, y esta es su rutina de día a día, más que nada.

Sus hábitos tienden a priorizar el ejercicio y mantenerse activos día a día.

se obsesionan con cumplir este régimen por encima de todo

tienen miedo a demostrar su cuerpo, tienden a tener aislamiento social

así también pierden su trabajo debido a la dedicación del régimen alimenticio, y el hecho de querer completar o concluir con esto

hacen el ejercicio, independientemente de alguna lesión de manera física, la ato orexia es una conducta alimentaria que tiene a caracterizarse por la obsesión, patológica e irracional del hecho de comer sano y la calidad de estos alimentos. Este paciente tiende a tener un menú en lugar de una vida, este es su principal preocupación.

se caracteriza la dieta por alimentos, poco calóricos, ingesta de frutas, agua, verduras, entre otros

exceso, ingesta de agua, suplementación de manera excesiva o exagerada. Se obsesionan con la higiene alimentaria, incluyendo alimentos sin grasa, light, sin sodio, libres de gluten e incluso libres de leche de vaca, por la grasa que tienen.

la influencia social es el proceso psicológico en el cual una o varias personas influyen en el comportamiento o actitudes, sentimientos, opinión de los demás, este proceso se tiene que tomar en cuenta que cuenta con factores como la persuasión de conformidad social, aceptación social y obediencia social.

Introducción

Alumno: Karla Sandoval

UDS

Nutri: Julibeth

Existen diferentes tipos de estos trastornos
características o las características principales son que las personas se sienten fuera de control durante estos atracones. El periodo de atracón puede ser e incluso durar cuatro horas de ingesta interrumpida, comen hasta sentirse llenos comen más rápido de lo normal comen demasiado y sin tener hambre comen por vergüenza, comen por tristeza, comen por asco y tienden a sentir culpa después de lo que comen este trastorno generalmente genera obesidad en las personas que no lo tienen la vigorexia y la dismorfia muscular es el trastorno mental de una persona afectada obsesionada por su estado físico, así afectando a su conducta alimentaria, es la ingesta exagerada de proteínas y carbohidratos,acompañadas, incluso de otras sustancias como los esteroides anabólicos, y esta es su rutina de día a día, más que nada.

Sus hábitos tienden a priorizar el ejercicio y mantenerse activos día a día.

se obsesionan con cumplir este régimen por encima de todo

tienen miedo a demostrar su cuerpo, tienden a tener aislamiento social

así también pierden su trabajo debido a la dedicación del régimen alimenticio, y el hecho de querer completar o concluir con esto

hacen el ejercicio, independientemente de alguna lesión de manera física, la ato orexia es una conducta alimentaria que tiene a caracterizarse por la obsesión, patológica e irracional del hecho de comer sano y la calidad de estos alimentos. Este paciente tiende a tener un menú en lugar de una vida, este es su principal preocupación.

se caracteriza la dieta por alimentos, poco calóricos, ingesta de frutas, agua, verduras, entre otros

exceso, ingesta de agua, suplementación de manera excesiva o exagerada. Se obsesionan con la higiene alimentaria, incluyendo alimentos sin grasa, light, sin sodio, libres de gluten e incluso libres de leche de vaca, por la grasa que tienen.

la influencia social es el proceso psicológico en el cual una o varias personas influyen en el comportamiento o actitudes, sentimientos, opinión de los demás, este proceso se tiene que tomar en cuenta que cuenta con factores como la persuasión de conformidad social, aceptación social y obediencia social.

Introducción

Alumno: Karla Sandoval

UDS

Nutri: Julibeth

Los factores de influencia en la elección de un alimento son reflejados ante la influencia social, las cuales son: órganolepticas,la sensoriales: el olor,sabor visualrefiriéndose al aspecto que tienen, las quinesteticas: temperatura, textura y viscosidad.. las experiencias previas con este alimento es un recuerdo feo con esto lo cual hace que ya no quieras volver a comerlo nunca más y las circunstancias personales como el hijo que puedo, y quiero comer el dinero, la situación, la condición física y patológica los factores que influyen en la elección del alimentos es la habilidad, la percepción de propiedades organolépticas que pueden recibirse mediante el paladar, olor, sabor y textura proporcional al placer de ingerir los alimentos. los roles emocionales. los roles emocionales cooper dice que la dificultad de la regulación de los estados de ánimo negativos tienen una influencia muy grande en aparición y mantenimiento de los trastornos de conducta alimentaria, m la regulación emocional, es referente a la gestión que hacen las personas de sus propias emociones, teniendo en cuenta y circunstancias en el estado emocional de los demás. Las emociones que más aparecen al consumir alimentos inadecuados es la vergüenza y culpa que son emociones negativas y son de la conducta alimentaria. El conflicto y la alimentación nos habla sobre las dietas mágicas o exóticas, las cuales son un régimen o plan alimenticio, restrictivo con la finalidad de perder peso, de manera muy rápida, sin esfuerzo o muy poco esfuerzo, éstos pacientes tienden a tener poca sociedad, pérdida de musculatura, desnutrición o un déficit sin base científica, tienden a recomendar suplementos, fajas, cremas, fármacos, infusiones, aparatos o masajes con la finalidad de acelerar el proceso y ganar dinero extra, promocionan este tipo de productos, los cuales son placemos que significa mentira existen distintas fases en el paciente de las cuales perderá su conducta, los principales conflictos en nuestra alimentación es desinformación y ser extremistas. Estudios realizados demuestran que las mujeres tienen la responsabilidad alimentaria, cantidad y calidad de la preparación de alimentos. La negación al ingesta de comida puede ser por causas psiquiátricas o causas somáticas. La psiquiátricas son causas mentales, los trastornos psicóticos generan ansiedad y de ajustes neurológicos, las somáticas son donde no pueden consumir por alguna patología.

Introducción

Alumno: Karla Sandoval

UDS

Nutri: Julibeth

El no consumir o no tener una buena dieta, puede llevarnos a una malnutrición, el cual es un desequilibrio en nutrientes en el paciente puede haber pérdida o ganancia de peso, mientras que la desnutrición es el mal aprovechamiento de nutrientes en esta sí se encuentran debajo de su peso, los problemas asociados a la malnutrición son periodos de curación o cicatrización más lentos un descenso, la economía familiar, mayor número de hospitalizaciones, déficit específico e incluso la muerte raquitismo. La culpa es un mecanismo en el que a partir de un acto u omisión, realizado un juicio moral de nuestra conducta, incluso de nuestros pensamientos, sus factores se ven conllevados en la autoestima, autoconfianza, experiencias previas, perfeccionismo y regulación emocional. La compensación de estas conductas tienden a ser actos lesiones, golpes o cortes autos sabotean y por omisión. Algunos ayunos no intervienen permitiendo consecuencias en estos trastornos. Hay que potenciar la autoestima y confianza la comunicación y autonomía del paciente evitar señalarlo y darle ideales estéticos, ya que esto fomenta más a su trastorno, hay que decirle que es importante visitar al psicológico, hábitos saludables, los cuales se le van a generar y hablarle de una alimentación, equilibrada, descanso y bienestar emocional .

contamos con diferentes tipos de sabores dulce, salado, Umami ácido y por último amargo, la dopamina es la hormona denominada del placer inmediato, mientras que el oxitocina es la hormona del placer, excitación y felicidad. el placer es la sensación de goce o satisfacción que experimentamos al ser o percibir cosas que nos agradan contraste con el dolor o su sufrimiento

existen tipos de placer físico y emocional. Así también los tipos de deseo naturales, necesarios y naturales, no necesarios los naturales necesarios en el cuerpo son los que se piden por biología, mientras que los no naturales necesarios algo que no se necesita, pero queremos la comida y el autocontrol es la habilidad que nos permite regular, emociones, pensamientos, comportamientos y deseo de uno mismo ante tentaciones de impulso, se debe saber que hay técnicas para fortalecer nuestro autocontrol, por ejemplo, identificar las debilidades hacer un diario de alimentos, realizar ejercicio, practicar actividades difíciles que empiezan a sentirse rutinarias que requieren de menos fuerza de voluntad y controlar el ambiente. Algunas se relacionan con el sexo y la sexualidad, anuncios con doble sentidos, culturas, ceremonias de inicio sexual con alimentos, antigüedad carne, despierta e impulso sexuales. Cuando los niveles de glucosa disminuye en nuestro cuerpo se manda como señala la hipófisis un euro péptido es la llave de sentir la sociedad.

Introducción

Alumno: Karla Sandoval

UDS

Nutri: Julibeth

los alimentos afrodisíacos son las propiedades afrodisíaca cuando excita o estimula apetito sexual, aumenta el libido promueve mayor excitación en las relaciones sexuales caracterizan estos alimentos por mejorar el deseo y placer sexual Son ricos en vitaminas, producen testosterona y tienen serotonina, en Francia antigua. Los hombres tenían la ideología que la cantidad de ellos tenía que ser superior a la de las mujeres y otras personas, la comida como una identidad religiosa es donde ofrecen el sentido de la vida y aportan valores y normas sociales deseables la elección de alimentos en la percepción visual, se verá reflejada por el tamaño del plato contraste de colores en alimentos, distribución del plato, entre otras. Existe una norma, la cual nos habla sobre la información comercial y sanitaria de algún producto es la norma 051/2010 esta norma no es aplicada a productos a granel. Existen distintas normas en el sello o empaque del producto, las cuales van por orden una característica de etiqueta es la fecha de caducidad, denominación, lote país de origen o donde se fabricó.. la influencia sensorial en la elección de alimentos es el análisis sensorial, disciplina para conocer propiedades organolépticas, le evaluación sensorial es diferente, ya que son las ideas si se ve rico o no, si gusta disgusta las características del sabor, olor o textura

mientras que el análisis sensorial es un instrumento eficaz para aceptabilidad de un alimento, lo demostramos desde bebés con las caritas que se hacen conocidas como arcadas diversos estudios, nos demuestran que al nacer tenemos cierta preferencia en ciertos alimentos, lo salado y lo dulce, así también los bebés utilizan las expresiones faciales y la conducta de succión como índices de preferencia para definir si realmente nos gusta uno un alimento necesitamos mínimo 20 exposiciones para saber si lo preferimos o realmente no lo queremos en nuestra dieta

regularmente adultos tienen baja, ingesta en carnes proteínas y comienzan a tener deficiencias las influencias socio psicológicas en la elección de los alimentos. Tienen mucho que ver con la cultura. La familia tiene una influencia significativa en la elección, aceptación de alimentos, no sólo por el esfuerzo de enseñar, sino porque los niños ven el mismo ritual diario en la preparación de alimentos e inconscientemente, lo asimila. También se aprecia un gran cambio de papel del alimento en festividades, ya que antes se preparaba una gran comida para celebrarlo.

Introducción

Alumno: Karla Sandoval

Nutri: Julibeth UDS

Food maps: son los alimentos fermentados
por ejemplo, uva, piña, arándanos, Blueberry, moras, fresas, manzana, chicozapote y zanahoria
Son alimentos con mucha fibra insoluble
cuando hablamos del meteorismo es cuando una persona tiene muchos gases,la microbiota son todos los microorganismos, mientras que el microbioma son el microorganismo su lugar y todo lo que se conforma a su alrededor. un probiótico son bacterias que se van a formar a través de la microbiota externas al nuestro cuerpo, mientras que un pre biótico son el combustible a la energía para pro bióticos, conseguidos en alimentos muy ricos en fibra con cáscara como la papa, pepino, avena, linaza, Chía, papaya y piña las recomendaciones para los pacientes con falta de flora intestinal, no se permite para pacientes con cáncer VIH quimioterapia porque habría una sepsis de muerte en segundos, un si biótico es un suplemento que va a contener los prebióticos y los pro bióticos en los alimentos con mucha fibra cáscara, fermentados o el yogurt. La mayoría de alimentos fermentados tienden a tener alcohol y vinagre. El Cibo nos habla. sobre el crecimiento del intestino delgado, si el paciente llega a tener un desequilibrio, hay que eliminarle los pre bióticos, los más recomendados en el mercado son los lactobacillus y sacaromises cerevisae.

la cuestión económica no delimita a elegir alimentos más saludables que los otros. Existen opciones mucho más económicas y así también muy saludables, pero cabe recalcar que algunos lugares las verduras o frutas como en Corea del norte o sur tienden un melón a costar arriba de 128 pesos, lo que aquí en México, veríamos extremista por el precio del producto, los factores que dependen para poder contratarnos o no a un trabajo es la edad, la experiencia laboral, el dominio de dos idiomas y tener un documento, lo cual nos abre muchas puertas, la oferta va a variar de 20 a 21 años.

las cosas que intervienen a mi patrón alimenticio, es la geografía, la altura, la humedad, el clima y la accesibilidad la dieta mediterránea es considerada un patrón alimenticio, ya que tiene alimentos muy saludables y se considera un patrón alimenticio, ya que se debería llevar, pero algunas personas tienden a verlo demasiado costosos. El estado de ánimo son las emociones que sentimos mientras que el estado mental son los pensamientos e ideas de este estado de ánimo, el estado de ánimo y mental van de la mano, porque nuestros pensamientos pueden influir en nuestro estado de ánimo

los determinantes físicos en nuestra elección de alimentos, van a variar sobre el costo y la accesibilidad que tenemos del producto y su educación alimentaria y nutricional. Nos define la combinación de distintas estrategias educativas, junto con el apoyo del ambiente ayudándonos a adoptar ciertas elecciones y conductas nutricionales alimentarias que conducen a un mejor estado de salud. .