



**Nombre de alumno: GERARDO PAUL  
RAMIREZ ARGUELLO**

**Nombre del profesor: JULIBETH MARTINEZ  
GUILLEN**

**Nombre del trabajo: ENSAYO**

**Materia: PSICOLOGIA Y RETOS**

**Grado: 3ER CUATRIMETRES**

**Grupo: NUTRICION**

En este cuatrimestre aprendí diferentes cosas como trucos para cuadrar o como cuadrar con personas que tiene celiaquía y intolerancia a la proteína de la leche, en el primer parcial vimos las Dimensiones que estudia la Psicología que son: cognitiva, afectiva, conductual. También aprendí que existen dos tipos de psicología, la básica y la aplicada, la básica estudia los procesos generales y la aplicada problemas específicos como los procesos mentales.

En esta unidad también aprendí los tipos de hambre que son: física y emocional, la física es aquella necesidad fisiológica de alimentarnos y la emocional es la necesidad de un alimento en específico mediado por las emociones. También vimos que es el apetito, y la dopamina que es aquella hormona que nos da una sensación de recompensa que se asocia con la felicidad. Vimos diferentes tipos de TCA (trastornos de conducta alimentaria) como la anorexia, la bulimia, el atracón, la vigorexia y la ortorexia. Recordamos las vitaminas liposoluble e hidrosolubles.

Aprendí lo que son las influencias sociales el cual es un proceso donde las personas influyen en nuestras elecciones, en el comportamiento, opiniones, etc. La palatabilidad es la capacidad de percepción de las propiedades organolépticas que pueden medirse mediante el paladar.

Conocimos los productos milagro o dietas mágicas que son aquellas que prometen bajar de peso rápido y fácilmente, algunos productos milagro son, fajas, tés, cremas, infusiones, masajes, y algunas dietas son como la dieta keto o cetogénica.

También vi las fases de cambio que son que tan a largo o corto plazo quiere cambiar una persona son las siguientes: precontemplación, contemplación, preparación, acción, mantenimiento, terminación.

Algunas cosas que pueden causar la negación a la ingesta son las siguientes: trastornos de personalidad, trastornos psicóticos, trastornos afectivos, trastornos mentales y algunas causas somáticas como neoplasias, fármacos, mecánicos, patológicos o sociales.

En la tercera unidad vimos el análisis sensorial que es una disciplina para conocer las propiedades organolépticas de los alimentos y la evaluación sensorial es la habilidad innata del hombre para conocer un alimento. Esto es eficaz para el control de calidad y aceptabilidad de un alimento o producto.

También aprendí que es una intolerancia es causada por la inmadurez del sistema digestivo esta no compromete en sistema inmunológica. A excepción de la celiaquía que es la intolerancia a los cereales del trigo, centeno, y cevada. Para personas con esta enfermedad se debe consumir alimentos que digan ( sin TACC).

En esta ultima unidad conocí los alimentos fermentados y la fibra, entendí la diferencia entre prebióticos y probióticos, los probióticos son aquellos alimentos que tienen fibra y estan fuera del sistema siendo alimento para los prebióticos. También están los simbióticos que son alimentos fermentados con fibra el cual contienen de los dos probióticos y prebióticos.

Este cuatrimestre aprendí muchas cosas y a consideracion mia a dado sus clases bien no encuentro que mas agregarle, ya que hace dinámicas y otras cosas para poder hacer mas didáctica la clase.