

**Nombre del alumno: DIEGO ALEXANDRO MORALES DE LEON**

**Nombre del profesor: DR. RODOLFO BATAZ**

**Nombre del trabajo: ENSAYO**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: PSCOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES**

**Grado: 3°**

**Grupo: NUTRICION**

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 DE JUNIO de 2020

**La comida como amor**

**Comida y sexualidad**

**Objetivo:**

El objetivo de este tema es conocer, comprender y descubrir como los alimentos pueden cambiar el estado de ánimo de las personas de despertar el deseo sexual, de cómo se asocia un determinado alimento evoca muchos recuerdos.

## **Introducción:**

Se le conoce como comida al conjunto de sustancias alimenticias que se comen y se beben para subsistir. Al ser ingerida, la comida provee elementos para la nutrición del organismo vivo. Las personas realizan varias comidas al día. Su contenido y número variará de acuerdo a una serie de factores sociales, culturales, estacionales y geográficos. Las comidas más usuales son el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena. Más allá de las cuatro comidas mencionadas, que son las recomendadas por los nutricionistas, la comida que provee a nuestro cuerpo de vitaminas, hidratos de carbono, proteínas, grasa,

El hablar de alimentación algunas personas solo lo realizan para satisfacer una necesidad otras para mantenerse nutridos pero muchas personas relación la comida con el amor o con el sexo ya que muchos alimentos evocan muchos recuerdos, por eso se dice que el amor entra por el estómago, por ejemplo cuando las abuelas preparan la comida siempre quedan grandes recuerdos, y otros alientos que se les conoce como afrodisiacos ya que la relacionan con la sexualidad o el sexo y esto lo confirman las investigaciones científicas.

## Desarrollo

El amor y la comida tienen una poderosa asociación que determina muchas conductas, creencias, formas de comer y de alimentar. Esa peculiar manera de dar cariño tiene sus razones, cuando alguien está enamorado o come algo que le gusta mucho libera dopamina, un neurotransmisor responsable de llevar esos mensajes placenteros al cerebro y así generar una sensación de bienestar. La comida tiene un efecto químico en nuestro organismo que nos hace sentir reconfortados, queridos, saciados y también nos transmite placer. El amor y la comida son la simbiosis perfecta; Una comida hecha con amor y con intención puede traer alegría, nostalgia, esperanza, compasión, comprensión, admiración, satisfacción, fe y sobretodo amor.

El efecto químico que tiene la comida en nuestro organismo también puede cambiar dependiendo de nuestro estado de ánimo, el sabor de la comida puede cambiar dependiendo si estamos tristes o alegres; una persona estresada puede tolerar mejor los sabores amargos, debido a que el cuerpo se adapta al momento que se está viviendo, los sabores dulces se perciben más intensos cuando uno se siente triste esto significa que el cerebro contrarresta el sentimiento de tristeza con lo dulce como un mecanismo de recompensa cuando estamos tristes, nada mejor que nos regalen un abrazo y un chocolate; un té amargo para momentos difíciles o una comida para celebrar en familia o con amigas; La comida no solo se relaciona con el amor también con el placer el sexo y al sexualidad, como por ejemplo La feniletilamina es un estimulante natural que contiene el chocolate, esto estimula la liberación de serotonina en el cerebro, lo que te hará sentir bienestar, relajación y deseo sexual por eso se les llama alimentos afrodisiacos y un afrodisiaco es una sustancia que incrementa el deseo sexual. Y se considera que el consumo moderado de vino tinto puede aumentar el deseo sexual femenino, esto se relaciona con una cena romántica, las ostras se dice que favorecen la formación de hormonas sexuales, otro producto que se recomienda consumir es la miel que es rica en vitamina B, que ayuda en la fabricación de testosterona, y da energía y resistencia. Hay una estrecha relación entre la comida y el sexo ambas son actividades placenteras

Estas afirmaciones están sustentadas por doctores e investigadores consideran que la comida es una forma de demostrar afecto y que el cerebro humano asocia el acto de comer con el placer. La comida une y crea lazos afectivos.

## **Conclusión:**

Demostrar amor a través de la comida va más allá de compartir los alimentos con alguien especial, alrededor de los alimentos existen diversos factores a través de los cuales las personas expresan su cariño.

Desde la elección y compra de los insumos para la preparación de la comida hasta el cómo arreglar la mesa, cada una de estas acciones lleva implícito el amor que se tiene por la persona con quien se va a disfrutar una comida. Por tal motivo la comida no solo nos da los nutrientes que nuestro cuerpo necesita, también nos llena de amor paz tranquilidad protección todo esto nos brinda la comida estando en familia o en ocasiones cuando se come solo, con el olor de algunas comidas recordamos momentos hermosos o increíbles y otros alimentos se relacionan con el seo o la sexualidad y algunos alimentos se dice que son afrodisiacos que incitan al amor.

## **Bibliografía**

**Psicología y retos nutricionales.- antología UDS. pág. 87.**