



Nombre del alumno: Anzuetto Reyes Salma Berenice

Nombre del profesor: Batatz Rodolfo

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Psicología y retos nutricionales

Grado: 3° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de junio del 2020



Introducción

La pretensión de este ensayo es dar a conocer la relación existente entre ciertas necesidades fisiológicas como el amor y la sexualidad con la comida, así como que tanto impacto tiene en la sociedad y cómo influye en las conductas que realizamos con la comida cuando sentimos amor hacia alguien y también en el acto sexual. Simultáneamente dar a conocer las razones por la cual se relacionan y qué papel juega en el cerebro ya que también pueden generar ciertas sensaciones como placer y bienestar, tal como lo hace la comida en nuestro cerebro.

La comida y su relación con necesidades fisiológicas y placenteras

Por lo que se refiere la relación que existe de la comida y el amor es un factor que es muy común en nuestra sociedad ya que si observamos bien es una acción que se realiza o realizamos sin darnos cuenta, esto sucede porque demostramos el amor y afecto que sentimos por alguien por medio de la comida ya sea entre nuestros familiares como madres hacia a su familia o así como también cuando nos interesa una persona sentimentalmente y queremos conquistarlo por medio de la comida.

Este factor está muy arraigado en la sociedad y especialmente en algunas culturas tales como las de habla hispana, italiana y francesa ya que en dichas culturas es muy frecuente expresar el arte de amar y enamorar a través de la comida así como la dedicación que le ponen a este. Cabe mencionar que dicha relación de amor y comida se ha convertido en una asociación fuerte y poderosa porque interviene muchas veces en las creencias, conductas y en la forma de alimentar y de comer en las personas ya que esta actividad no nos la han implementado desde nuestra formación de nuestras costumbres y creencias.

Esta relación tan peculiar de la comida y amor ha impactado tanto porque muchas veces consideramos que la comida causa sensaciones en nosotros, que tenemos que compartirla especialmente con aquellas personas que tienen un interés sentimental para nosotros, y esto se debe a que no solo intervienen las energías positivas en la comida sino que también los alimentos contienen compuestos químicos que causan un aumento en la sensación de bienestar de las personas, tales como la feniletilamina que está presente en ciertos alimentos como en el chocolate el cual en muchas culturas el chocolate es un símbolo de amor, así mismo también interviene que cuando una persona está enamorada libera dopamina que es un neurotransmisor el

cual transmite mensajes placenteros hacia al cerebro, causando así junto con la comida una sensación agradable.

Hay muchas maneras de demostrar amor y una de ellas es a través de la comida y es una de las más comunes y estas demostraciones van desde regalarle bombones o chocolates a alguien especial o hacer un pastel de aniversario para la pareja sino que también como cuando nuestra mamá nos prepara nuestra comida favorita. También debemos saber que la comida no solamente contiene propiedades para nuestra nutrición sino que también puede ser un componente emocional y no solamente forma parte de ser una necesidad fisiológica para saciar el hambre, ya que también repercute en cómo nos sentimos al ingerir un alimento que ha sido preparado u obsequiado por alguien especial o que amamos y queremos mucho, he ahí dicha relación de comida con amor.

El siguiente punto trata de la relación entre igualmente la comida pero ahora con la sexualidad, y es importante mencionar que esta relación está presente en diferentes culturas desde hace épocas atrás, ya que hay registro de algunas prácticas que realizaban con ciertos alimentos que ayudaban a mejorar el acto sexual tales como como lavarse con la sangre de un macho cabrío y matar el primer animal. En la actualidad sigue muy presente esta ideología de que ingerir ciertos alimentos en específico puede ayudar a mejorar el sexo así como darles potencia sexual especialmente a los hombres, como por ejemplo se considera que consumir carne despierta impulsos sexuales en ellos y por esta razón hace siglos atrás se les negaba comer carne a tripulantes esclavos de barcos para no despertar su deseo sexual hacia las esclavas. De igual forma como en ciertas actividades que están relacionadas con la comida como ir a cenar o una cita para dos, son sinónimo de sexo en las parejas, ya que estas ideologías que han surgido desde

tiempo atrás se han quedado en la sociedad teniendo un fuerte impacto en las parejas y así como en la intimidad.

La relación tan estrecha que existe entre la comida y la sexualidad se debe a que estas dos actividades tiene mucho en común, ya que las dos son necesidades fisiológicas que son necesarias en nuestro día a día para la supervivencia y son dos factores de suma importancia en nuestra vida ya que una nos es necesario para vivir y dar energía mientras que la otra es importante para la reproducción, otra de las razones por la cual se relacionan es que ambas tienen función placentera, es decir, ambas estimulan ciertas sensaciones en el cerebro porque comer y tener sexo logran liberan hormonas así como múltiples sensaciones en el cuerpo tales como placer, bienestar y satisfacción, cabe mencionar que hasta se han llegado a seleccionar ciertos alimentos porque debido a sus propiedades y características se han incorporado en el acto sexual, tales como los conocidos alimentos afrodisiacos que contienen en sustancias que incrementan el deseo y potencia sexual y son ingeridos en su mayoría principalmente por hombres, algunos de estos alimentos son los mariscos, ostras, vino tinto, entre otros.

Estas dos necesidades fisiológicas como la comida y la sexualidad son tan importantes para nuestra supervivencia y debido a la similitud de sensaciones que causan en el organismo de las personas se han llegado a relacionar y hasta combinar, teniendo un fuerte impacto en la sociedad.

Conclusión

En conclusión hay cosas que realizamos que tienen mucho que ver con la comida tales como las que se me mencionan en el presente ensayo en cuanto a la relación con la comida con el amor y con la sexualidad, pero que está tan arraigado en nuestras costumbres que no nos damos cuenta o nos le tomamos importancia e incluso no sabíamos que había relación entre ellos, sin embargo considero que es importante que conozcamos el porqué de dicha relación para poder aprovecharlo al máximo y practicarlo de una manera sana y también cómo podríamos fusionarlo en nuestra alimentación y que de igual manera tenga un buen impacto en nuestras necesidades y emociones ya que si hacemos un buen uso de dichas relaciones con la comida, sería muy bueno para nuestra salud.

Bibliografía

Universidad del sureste. (2020). *Antología de psicología y retos nutricionales*. PDF.
P.46-47. Recuperado de
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/315bdbc629958168a6e38f462c3484df.pdf>