



**Nombre del alumno:** Viviana Moreno Aguilar.

**Nombre del profesor:** Rodolfo Bataz Morales.

**Nombre del trabajo:** Ensayo.

**Materia:** Psicología y retos nutricionales.

**Grado:** Tercer cuatrimestre.

**Licenciatura:** Nutrición.



Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de Junio de 2020.

## EL ALIMENTO COMO PROTAGONISTA FUNCIONAL UNIVERSAL, COMPLEJO Y

### SENCILLO.

Objetivo: Conocer, explicar y comprender de qué manera las propiedades nutritivas participan y tiene un rol importante en la secuencia emocional, interpretando de esta manera las actividades que desempeñan al interactuar con el organismo y la parte psicológica vinculándose con el conocimiento previamente obtenido, relacionando en ellas las emociones y la sexualidad.

En este presente trabajo se expone y aborda la temática de comida como amor y la relación que mantiene con la sexualidad, determinando de esta manera que los alimentos influyen en el comportamiento humano (por decirlo de alguna manera), por esta razón, participan una variedad de emociones, de las cuales a la comida se le proporciona un sobresaliente significado para cada persona, así trayendo consigo buenos recuerdos como negativos, dependiendo la manera en que estuvieron implicados en ese momento. Todo esto se debe a la presencia de nutrientes que participan e interactúan con distintas estructuras dentro del organismo, así como en la activación y liberación de moléculas que permiten la emisión y comunicación de información entre células especialidades del sistema nervioso (neurona), aumentando el libio y deseo sexual, manteniendo la creencia que los alimentos contienen propiedades afrodisiaca, de la misma manera, en torno a otro aspecto puede simbolizar seguridad, hospitalidad, cariño, trayendo consigo alegría, nostalgia, comprensión, satisfacción y admiración etc., estableciendo que la comida y los alimentos

en general no solo cumplen y cuentan con la función biológica, sino que, también con la social, colectiva, emocional(amor y sexualidad), especificando y caracterizando distintos contrastes en ella.

Los alimentos no únicamente cumplen con la finalidad nutricional, también implican la convivencia social, cultural, actúa como fuente de placer y se les puede dar significado familiar, etc., por lo que, a estos suelen darle un sentido o concepto especial y distinto para cada persona, siendo una originalidad y consideración que el hecho de cocinar para alguien más sea tomado en cuenta como símbolo de amor, uniendo afectos que indican que se procura mantener el bienestar de la otra persona. Esta ideología permite desarrollar la certeza de poder crear nuevas experiencias de felicidad, es decir, al probar cierto alimento que sea agradable permite desarrollar el placer haciendo evocar recuerdos gustosos creando una conexión “alimentaria”.

El hecho de cocinar hace referencia al conocimiento del estilo y significado de vida, así como las “vivencias” que se trasmite a través de los alimentos, considerándose como un arte, construyendo y enlazando nuevos sentimientos , incluyendo paz, vínculos de amistad, interés, protección, cobijo, historias, y signos de identidad, convirtiéndose en un componente funcional, permitiendo transformarse a un lenguaje que puede expresar, manifestar y recibir mensajes emocionales, haciendo que el individuo se sienta especial. Esta conexión de comida como amor implica en las comidas los sentidos del olfato y gusto

que generan una gran magnitud de recuerdos. Estas emociones no simplemente se generan y crean enlaces a través de “magia”, esto se explica a través de las propiedades de los alimentos, ya que nos aportan una gran variedad de nutrientes, que en las cantidades adecuadas nos ayudan a mantener un correcto equilibrio al organismo (emocional y físicamente), de la misma manera, nos proporciona aminoácidos que actúan como emisores o precursores de estos, puesto que los neurotransmisores generados y liberados que se encargan de regular la comunicación de distintas células pertenecientes del sistema nervioso, activan la conexión de recuerdos, sensaciones, emociones, pensamientos, etc. Algunos neurotransmisores que participan en este tema son norepinefrina, feniletilamina y dopamina, entre otros.

La comida y la sexualidad puede ser desarrollada por las grandes publicidades de las cuales la mayoría de las personas se dejan influenciar y guiar, teniendo de esta manera una asociación mayor entre estos. Se relacionan a ciertos alimentos con los impulsos y deseos sexuales debido a que su contenido nutricional se emplean para su estimulación, tanto en mujeres como en hombres, es por ello, que se menciona que los alimentos pueden tener características afrodisiacas, conteniendo sustancias químicas de activación que generan el aumento del libido, gracias a sus efectos y propiedades de cada alimento, mejorando factores y aspectos secundarios que pueden estar relacionados.

La comida tiene un papel esencial en la salud, de manera que se considera también parte importante de la vida sexual, encontrando similitud y conexión entre sexo y comida, denominándolos como alimentos activadores generales.

Cada una de ellas está ligada de un modo específico con un conjunto de afectos, lógicas de pensamiento intra-psíquicas, programas gestuales, criterios para concebir y formalizar la

materia sensible, configuración del ideal, representaciones de grupo, distancias interindividuales, concepciones temporales, acciones y características distintivas de expresión verbal ( Amon D., Guareschi P., y Maldavsky D., 2005).

Dentro del análisis expuesto, concluyo que puedo comprender con mayor facilidad la aplicación de los nutrientes desde puntos de vista, perspectivas y áreas distintas. Como ya se mencionó anteriormente, además de poder aportarnos de la mejor manera los nutrientes necesarios para un óptimo equilibrio del organismo y realizar sus funciones, los nutrientes se encuentran implicados a la escala emocional así como en la sexualidad, ya que gracias a estos y otros factores, incluyendo principalmente a los neurotransmisores y aminoácidos que son aportados a través de la dieta se generan señales que permiten tener ciertas reacciones del momento en el que nos encontramos, sin embargo, además estos nos permite expresar y transmitir nuestras emociones hacia otras personas con la comida, ya que demuestra un interés y un mensaje significativo de bienestar al combinar e implicar tantos sabores y combinaciones distintas entre los alimentos que generan una gran variedad de platillos, comprobando y determinando que la alimentación es uno de los componentes que influyen en el comportamiento, conducta, acciones, y estados de ánimo personal, generalizando que la elección de alimentos puede determinar nuestro bienestar, que genera una amplia gama emocional. Este “campo” es considerado parte esencial para un progreso e incremento medible entre variables mentales y nutricionales, lográndolo con la organización de acuerdo a las posibilidades y necesidades.

## Bibliografía:

-Universidad del sureste. (2020). Antología de psicología y retos nutricionales. De PDF. Unidad 2, tema 2.7 (La comida como amor) y 2.8 (Comida y sexualidad), págs., 45-47.

- Amon D., Guareschi P., y Maldavsky D. (2005). La psicología social de la comida. De PDF, pág. 50. Sitio web:

[http://dspace.uces.edu.ar:8180/jspui/bitstream/123456789/237/1/La Psicolog. social de la comida.pdf](http://dspace.uces.edu.ar:8180/jspui/bitstream/123456789/237/1/La_Psicolog._social_de_la_comida.pdf).