



**Nombre de alumno: Kevin Moisés Gómez Altúzar**

**Nombre del profesor: Rodolfo Bataz**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Psicología y retos nutricionales**

**Grado: 3ª cuatrimestre**

**Grupo: LNU17EMC0119-A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de junio de 2020.

En muchas ocasiones hemos escuchado, visto en la televisión, o leído artículos de cómo la comida cumple múltiples papeles en nuestro día a día y no solo en el caso nutricional o las famosas dietas, más allá de eso la preparación de los alimentos puede tener un significado muy distinto, puede representar un acto de amor, cariño o ternura y en otras ocasiones puede tener un sentido sexual. La finalidad de este ensayo es plasmar estas dos ideas con respecto a la comida desde mi propio punto de vista y los conocimientos empíricos que a lo largo de la vida he adquirido en estos dos ámbitos.

No podemos negar el hecho que desde que tenemos uso de razón o simplemente recuerdos de nuestra infancia hemos experimentos el amor o un cierto cariño por la comida y como esta ha significado un acto de amor para nosotros, para ser más claro con esto haré un pequeño viaje al pasado, digamos cuando teníamos 4 años, desde que somos niños empezamos a tenerle cierto gusto o preferencia a determinados alimentos o comidas preparadas, por ejemplo, cuando yo iba al kínder no acostumbraba a desayunar antes de irme y tampoco me gustaba que me dieran de comer en la escuela, realmente no sé el porqué de esto, pero así era en ese entonces, lo que me ponía muy feliz era que mi mamá siempre me mandaba un yogurt bebible sabor uva y me daba 10 pesos para que comprara lo que quisiera en el recreo, obvio siempre compraba galletas, nieves, en pocas palabras comida chatarra, ahí fue donde el amor por las golosinas surgió en mí y la mayoría de los niños se acostumbra a consumir esos alimentos desde una edad muy temprana y lógicamente nuestra preferencia va creciendo en ese ámbito, digamos que ese fue nuestro primer amor en cuanto a la comida. Con el paso de los años, le comenzamos a tener un cariño especial a la comida hecha en casa y mayormente a la sazón de mamá, mentiroso es aquel que diga que al salir de su casa o volverse independiente no extraña el sabor de la comida casera y el amor con el que era preparada y servida, es inevitable negar que comer en casa es lo mejor del mundo, ¿por qué? Porque mamá conoce lo que nos gusta y lo que no, como nos gusta y cuanto preferimos comer, en lo personal mi madre siempre ha demostrado su amor por mi cuando me cocina, y no precisamente por el hecho de que me haga todos mis gustos, sino porque ella me ha creado el hábito de comer de una manera saludable y ejercitarme día a

día, he aquí la razón del por qué estoy estudiando nutrición y en el futuro quiero ser nutriólogo deportivo y entrenador.

Con lo anterior también quiero dar énfasis a que la relación entre comida y amor tiene un impacto notable en la salud de las personas, el porqué es evidente, en el núcleo familiar se tienen múltiples costumbres y no precisamente muy sanas, muchas ocasiones los padres acostumbran a sus hijos a tomar refrescos en lugar de agua, comer dulces en lugar de frutas e ir a los establecimientos de comida rápida por hamburguesas o pizza en vez de cocinar pollo acompañado verduras para la merienda, sin embargo esto también es una muestra de amor que es el punto importante aquí, la razón es porque a todos nos gusta la comida chatarra, el sabor es tan delicioso y adictivo que nuestros padres o familiares nos compran o preparan estos alimentos con la finalidad de tenernos contentos y siempre hacernos felices cuando comamos, y curiosamente la contra parte de esto es que cuando nos dan verduras, frutas o un caldo de pollo para comer, lo tomamos como un castigo y decimos que no nos ofrecen o preparan lo que nos gusta porque no nos quieren, recordemos que estamos hablando de la comida como amor y no como un ámbito nutritivo.

Moviéndome ahora al punto de la comida y la sexualidad puedo decir que es un tema bastante interesante y sobre todo muy psicológico, todos hemos visto por lo menos una vez algún comercial de las famosas paletas Magnum de la marca de helados Holanda, siempre sale una chica súper guapa y súper sexy que degusta la paleta de una manera muy sensual, la acaricia con los labios, la ve con tanto deseo y las tomas del comercial muestran la figura de la chica y vaya que se te antoja la paleta, pero lo que realmente te atrapo fue la chica con su sensualidad y te mantuvo atento en cada momento, despertando en ti un deseo, obvio si eres hombre o lesbiana y si eres una mujer heterosexual o un homosexual lógico que solo te llama la atención el helado.

Otro ejemplo claro de cómo la comida puede tener un sentido sexual es una cena romántica, flores, velas aromáticas, una pasta muy bien preparada y acompañada de un buen vino en lo único que eso puede terminar es en una noche de pasión o al menos un deseo sexual, claro si todo salió como lo planeado. Además, el chocolate puede tomarse como un imán para atraer el sexo, aunque sea de una manera indirecta, regalar chocolates a la persona que

te gusta o a tu pareja promueve un ambiente de atracción hacia la persona que los obsequia y cualquiera que haya pasado por algo así, sabe de qué hablo, otro ejemplo son las fresas cubiertas con chocolate proveniente de una fuente en una cena romántica o simplemente en un comercial donde sale una chica muy guapa coqueteando con alguien comiendo una fruta con chocolate derretido para la venta de dicha fuente, de nuevo el comercial te atrapa por el sentido sexual que se le dio al producto.

Con estos dos temas también he aprendido a relacionar e interpretar los roles que tienen la comida y los alimentos de una manera más interpersonal, esto es bastante útil e interesante para mí porque pude ver otro panorama de los alimentos y sobre todo el papel psicológico que juegan para adherirse a un plan alimenticio, respetando las preferencias de cada persona y el significado que le dan a la comida, gracias a esto puedo hacer consciencia y entender mejor a cada individuo para así ayudarlos a lograr sus objetivos de una manera en que ellos disfruten el proceso y llegar a la meta sea más sencillo.

**BIBLIOGRAFÍA:**

Universidad del Sureste. (2020). *Antología de Posología y retos nutricionales*. PDF. Págs. 46-47.