



**Nombre De Alumna: Chien Fan  
Denisse Liu Robles**

**Nombre Del Profesor:** PASIÓN POR EDUCAR

**Rodolfo Bataz**

**Nombre Del Trabajo: ensayo**

**Materia: psicología y retos nutricionales**

## **Introducción**

Querido lector este ensayo fue creado para que pueda comprender la gran importancia que existe sobre una buena alimentación y un buen platillo debido a que la comida es fundamental para la comunicación entre el contexto social, el fin de este documento es analizar el texto y poder ponerlo en práctica ya sea una manera tan simple ya que la comida nos puede representar muchas emociones y sentimientos y así poder incluir todo este tipo de alimentos en nuestra dieta diaria ya que una comida demuestra y representa tantas cosas en nuestro entorno social como armonía Paz salud entre otros ámbitos.

En este documento participan los tipos de emociones que manifestamos cuando consumimos cierto alimento también nos ayuda a identificar y relacionar ciertas tradiciones que hacen diferentes culturas con los alimentos también nos explica que neurotransmisores actúan en nosotros a la hora de ingerir un alimento y por qué es importante ingerirlo, relacionamos los alimentos con ciertas características desde la infancia y seguimos con diversos patrones en como consumir ciertos alimentos ya que esos nos los han enseñado desde niños

## Comidas emocionales

Todas las personas consumimos alimentos para nuestra supervivencia es decir nuestros procesos fisiológicos y biológicos lo que quiero recalcar aquí es que la mayoría de personas no nos alimentamos para cumplir sus requerimientos nutricionales nos hacemos a base de nuestros placeres emociones y sentimientos Ya que para muchos la comida significa amor debido a que nuestra madre no los ha podido representar así cocinando alimentos dulces como postres en representación de amor y cariño y alimentos saludables y sanos como relacionándolo y bienestar existen distintos puntos de vistas como el de Lawrence " la comida es el medio por el que las mujeres demostramos nuestra preocupación por nuestros hijos amantes maridos y amigos" 1984, para muchas personas caracterizan los alimentos como un arte o el arte de enamorar o amar y es porque muchas culturas se utiliza este arte debido a que estas personas tienen emociones aprobar un alimento y lo relacionen con un sentimiento o de realidad estamos hablando científicamente que es porque en ciertos alimentos existen ciertos compuestos químicos los cuales estos contienen serotonina dopamina otros neurotransmisores importantes que provocan una estimulación de felicidad o algún sentimiento en el hipotálamo también existen alimentos que provocan una vida satisfacción sexual la cual celebración entre comidas y sexualidad porque porque muchas culturas han relacionado ceremonias comida cena romántica con la aparición de la sexualidad Así mismo Cómo se clasifican los alimentos caracterizados como los alimentos afrodisíacos otros alimentos que se consideran más en la sexualidad es la carne y alimentos marítimos cómo los camarones y entre otros alimentos Estos son precursores al sexo debido a que la comida se asemeja al sexo por el placer pero la comida no sólo eso demuestra sino que también demuestra poder Ya que en diferentes hogares o incendios de hogares esta representa poder en un núcleo familiar ya que muchas familias ocurrió ese tema de que se relaciona con los platillos más abundantes dar celos al hombre Órale mijo pedazo de carne o mandar una ingesta mayor que los demás miembros de la familia así como que la mujer coma menos niegues ciertos grupos de alimentos para poder conservar un cuerpo más delgado y esbelto debido a estas ideologías la comida se utiliza en todos los tipos de situaciones como compromisos amor amistad conflicto y seguridad etcétera

## Conclusión

He podido cumplir que la comida promueve más que todo en contorno social comunicación en un núcleo familiar nos promueve armonía felicidad los cuales nos ayudan a experimentar diversos tipos de emociones la comida es un medio de expresión el cual todos asociamos e identificamos el cual nos podemos refugiar

## Bibliografía

Universidad del sureste antología de psicología y retos nutricionales2020

file:///C:/Users/AIRBIT%20CLUB/Desktop/antologia%20de%20psicologia%20y%20retos%20nutricionales.pdf

