

**Nombre del alumno: Pérez Girón Kevin**

**Nombre del profesor: Rodolfo Bataz**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Psicología Y Retos Nutricionales**

**Grado: 3°**

**Grupo: Nutrición**

## La Comida, Un Sentimiento De Amor

El presente ensayo tiene como principal objetivo conocer la relación que existe entre el amor y la comida, a su vez, también daré a conocer el impacto que tienen algunos de los alimentos en relación con el sexo y la sexualidad.

-¿Qué es el amor? -¿Alguna vez has sentido o experimentado el sentimiento del amor? Muchos de nosotros a lo largo de nuestra vida nos hemos enamorado. “El amor es un sentimiento de afecto universal que se tiene a una persona, cosa o animal” (Anonimo, 2019) Ante esto, podemos decir que el amor es un sentimiento muy bonito y agradable que experimentamos todas las personas en algún momento de nuestras vidas. El amor lo podemos apreciar y percibir de muchas formas, por ejemplo, el amor hacia nuestros padres, el amor a nuestros amigos, amor por la música, amor por una mascota o un objeto valioso así como también el amor por la comida.

Sin duda alguna, uno de los grandes placeres en esta vida es la comida. Esa perfecta mezcla de sabores y aromas hacen del almuerzo o cena el momento perfecto para muchos de nosotros. Charles y Kerr afirman que “los alimentos son símbolo de armonía familiar permitiendo establecer los vínculos familiares a fin de mantener un ambiente agradable en compañía de las personas” (UDS, 2020) Ante esto, podemos ver que la mayoría de las personas creemos que el hecho de dar de comer es una manera de dar afecto, y están en lo cierto, ya que desde los tiempos primitivos la comida fue mentalmente asociada al placer, al placer de comer, y al placer de comer acompañado, lo que permitía asegurar la supervivencia y la construcción de relaciones humanas alrededor de la comida, lo que nos convirtió en comensales.

De esta manera es normal ver a una persona cuando esta enamorado o come alguna comida que le gusta mucho, puesto que se libera la dopamina un neurotransmisor que es el responsable de llevar esos mensajes placenteros al cerebro y así poder generar una sensación de bienestar; dejando huellas agradables que las personas buscaran repetir para volver a experimentar a ese placer, es por ello que, algunas de las personas experimentan el comer de un chocolate como un mimo o un abrazo.

Sin embargo, actualmente se ha relacionado mucho la comida con la sexualidad, puesto que ambos conllevan al mismo propósito: el placer que generan ambos. Alguna vez hemos oído hablar de los alimentos afrodisiacos, son aquellos que generalmente potencializan el deseo sexual en las personas. Un afrodisiaco es entonces, cualquier alimento que va a estimular los sentidos. Pero, ¿existen realmente los alimentos afrodisiacos? Se puede decir que existen comidas que son más estimulantes que otras. En base a esto, se considera que la carne despierta los impulsos sexuales, así pues, Cecil (1929) nos cita un ejemplo el cual describía a un capitán de un barco de esclavos que solía evitar el consumo de carne para que no pudiese desear a las esclavas.

Así pues, la comida no es la única forma de dar cariño al otro o a nosotros mismos, pero no podemos negar que existe una estrecha relación entre ambos. Así que nunca falten, ni el amor ni la comida. En conclusión asumo que la comida es un factor indispensable en el ser humano puesto que de allí se basa nuestra existencia a partir de los nutrientes que recibimos. Por ello, no es de dudar su estrecha relación que tiene con nuestros sentimientos, emociones y deseos. Todo esto a fin de satisfacer lo ya mencionado anteriormente.

## Bibliografía

Anonimo. (02 de 08 de 2019). *Significados*. Obtenido de <https://www.significados.com/amor/>

Pijoan, M. (10 de 2002). *Offarm*. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-los-afrodisiacos-mito-o-realidad-13038747>

UDS. (2020). La Comida Como Amor. *Antología De Psicología Y Retos Nutricionales* , 45.

UDS. (2020). La Comida Como Amor Y Su Relacion Con La Sexualidad. *Antología De Psicología Y Retos Nutricionales*, 45-47.