

Jaliscienses no toman en cuenta el vínculo alimentos y emociones

Desde el nacimiento estamos sujetos a esta relación que puede beneficiar o afectar

Entre la alimentación y las emociones existe un vínculo que puede generar placer o sufrimiento, salud o enfermedad, planteó la encargada del Laboratorio de Ciencias de los Alimentos del [Centro Universitario de Ciencias de la Salud \(CUCS\)](#) [1], de la [Universidad de Guadalajara](#) [2], doctora Alma Rosa del Ángel Mesa.

En entrevista, previa a la conferencia “Los alimentos y las emociones” que dictara este martes en la librería del Fondo de Cultura Económica, dentro del programa “Divulgación científica: Ciencia desde lo básico”, consideró que los jaliscienses se alimentan “mal”, ya que no toman en cuenta esta relación, y mucho menos agradecen la comida diaria.

Al levantarnos hay prisa y reniegos, esto genera ira o frustración: “No alcancé a desayunar, me voy a tomar un yogurt –si bien te va–, al rato tienes hambre, ya te fuiste a las tortas, los tacos, es obvio que vas a comer mal”. Por el contrario, “si te levantas temprano, tomas un té, no un café, una fruta picada o un huevo, así no vas a tener problemas”.

Del Ángel Mesa, química farmacobióloga, maestra en Ciencia y tecnología de alimentos y doctora en Ciencias de la salud, comentó qué no comemos y deberíamos: frutas y verduras, por ejemplo. Un problema es freír, ya que “al reutilizar la grasa cambiamos su estructura y nos daña”.

Ante estudiantes, académicos y público reunidos por este foro, organizado por el [Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias](#) [3], comentó que desde el nacimiento, en la interacción con el pecho o el biberón, “estamos rodeados de emociones; estamos sujetos a la persona que nos va a dar de comer y nos va a dar placer o no placer”.

Con 40 años como académica, afirmó que las emociones afectan la dieta y la alimentación y viceversa, ya que todos los “cuerpos” que nos conforman (mente, espíritu y cuerpo físico) comen, este último requiere minerales, proteínas, vitaminas y otros elementos nutritivos; en tanto, a las emociones les damos vibraciones y los alimentos las contienen, por ejemplo hay alimentos extremos, neutrales, fríos o calientes.

Apuntó que existen alimentos, que consumidos de manera inadecuada, provocan un hígado graso o la acumulación de grasa en las venas. “La obesidad es multicausal, pero tiene un fondo emocional fuerte, poco reconocido; la obesidad está relacionada con la humillación, la vergüenza y la protección”.

A T E N T A M E N T E

"Piensa y Trabaja"

Guadalajara, Jal., 6 de abril 2016

Texto: Eduardo Carrillo

Fotografía: Abraham Aréchiga

Etiquetas:

[Alma Rosa del Ángel Mesa](#) [4]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/jaliscienses-no-toman-en-cuenta-el-vinculo-alimentos-y-emociones>

Links

[1] <http://www.cucs.udg.mx/>

[2] <http://www.udg.mx/>

[3] <http://www.cucba.udg.mx/>

[4] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/alma-rosa-del-angel-mesa>