**Día Internacional de la Felicidad: ¿por qué comer nos pone tan contentos?**

* *Algunos datos interesantes basados en la ciencia, nos muestran que mordida a mordida nos llenamos física y emocionalmente de felicidad.*

**Ciudad de México a 21 de marzo del 2023.**- Hace algunos años, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) determinó que cada **20 de marzo se conmemoraría el Día Internacional de la Felicidad**. Esta fecha nació como un empujoncito moral que nos recuerda lo importante que es ser feliz y celebrar la vida.

Todos sabemos que la felicidad es algo relativo. Podríamos hacer una lista de las **cosas que nos hacen felices** y seguro habría muchas diferencias entre sí, pero también similitudes. Por ejemplo, la mayoría estaríamos de acuerdo en que brillamos de alegría con actividades como pasar tiempo con nuestros seres queridos, ir de vacaciones o simplemente disfrutar el placer de saborear la comida.

**Bocados, ciencia y sonrisas**

Los científicos comprobaron que la inquietud de que nos sirvan nuestro **platillo, botana o *snack* favorito** esconde varios factores que influyen en el estado de ánimo. Por ejemplo, la psicología tiene hallazgos sorprendentes sobre la **relación entre la felicidad y la comida.**

Los profesores de la Universidad Libre de Ámsterdam, Myrte Hamburg y Carlo Schuengel, descubrieron en la investigación **“**[***Food for love***](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3907771/)” que cuando compartimos alimentos se aumenta la cercanía interpersonal. Hablando de compartir, miles de mexicanos saben que [**Chilim Balam**](https://www.instagram.com/soychilimbalam/)son los expertos en esos antojos para disfrutar con el círculo de amigos, pareja o familia.

Gomitas, jicaletas, habas, cacahuates y huevitos de chocolate, hasta nachos, tostilokos preparados, nopales enchilados y más, Chilim Balam tiene para todos los gustos.

Por otro lado, cuando comemos, el metabolismo convierte a los alimentos en mensajeros químicos que llegan al cerebro en forma de serotonina y dopamina. En caso de que no lo sepas, junto con la endorfina y oxitocina, la serotonina y dopamina forman lo que se conoce como el “cuarteto de la felicidad", que son las sustancias naturales del cuerpo que hacen sentirnos bien.

La dopamina es una especie de “hormona del placer” que se libera como respuesta al consumo de alimentos que nos sean reconfortantes. Ahí está la explicación de que no importa sí es picante, dulce, ácida o salada, las botanas de Chilim Balam vienen en diferentes experiencias placenteras porque la felicidad nunca había tenido tantos sabores.

**“Faltas tú en mi mesa”**

Los especialistas en Ámsterdam estiman que, desde que somos muy pequeños, la calidad de las experiencias gastronómicas con otras personas está estrechamente vinculada con la regulación de las emociones a lo largo de nuestra vida. Esa es la razón por la que al comer unidos nos sentimos apreciados, protegidos y por supuesto, felices.

En este Día Internacional de la Felicidad, procura que una parte de la celebración sea un gustito o ese pequeño placer culposo al lado de tus seres queridos, pues bien dice el dicho: “barriga llena, corazón contento”.

**Acerca de Chilim Balam®**

Chilim Balam® es una **empresa 100% mexicana, con más de 25 años en el mercado.** Chilim Balam ofrece más de 500 productos de calidad y una experiencia en tienda única con gran variedad de dulces, bebidas y botanas. Brinda al cliente la oportunidad de crear y combinar productos para cumplir cualquier tipo de antojo creando sus propias combinaciones y preparados.

Síguenos en:

Facebook: [SoyChilimBalam](https://www.facebook.com/SoyChilimBalam)

Instagram: [@soychilimbalam](https://www.instagram.com/soychilimbalam/)

TikTok: [@soychilimbalam](https://www.tiktok.com/@soychilimbalam)

**Contacto para prensa:**

Ana Rebelo, PR Manager

(55) 55 26 90 87 29 | [ana.rebelo@another.co](mailto:ana.rebelo@another.co)

Natalia Ruiz, PR Executive

(55) 55 25 25 49 96 | [natalia.ruiz@another.co](mailto:natalia.ruiz@another.co)