



Nombre de la alumna: Claudia Sofía Chávez Laparra

Nombre de la materia: Psicología y retos nutricionales

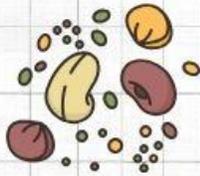
Nombre de la licenciatura: Nutrición III

Actividad. 2 Mapa conceptual

ALIMENTOS AFRODISIACOS

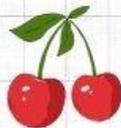
CONTENIDO NUTRICIONAL

Otros aminoácidos, como la fenilalanina, la arginina, el triptófano y la histidina, junto con vitaminas como la E, C y la niacina y minerales como zinc pueden influir sobre la respuesta sexual humana.

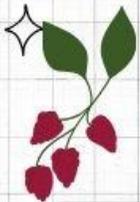


EJEMPLOS

ALMENDRAS.
Contiene ácidos grasos esenciales omega 3 y 6 capaces de regular la **prostaglandinas** (hormona sexual).



FRESAS.
Fruta con alto contenido de vitamina C y ayuda a reducir el estrés.

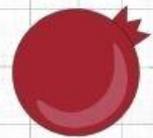


CHOCOLATE.
El cacao ayuda a que el cuerpo segregue **serotonina y endorfina**, hormonas que refuerzan el estado de ánimo.



CAFÉ.
Afecta al S.N. manteniéndolo alerta y con energía

GRANADA.
Son capaces de aumentar la sensibilidad de las zonas erógenas.



La Real Academia Española (RAE) define un alimento afrodisiaco como aquel capaz de excitar o estimular el deseo sexual. Es por ello que cualquier alimento o bebida que se consuma con dicho propósito podría considerarse alimento afrodisiaco.

FUNCIÓN

La conclusión a la que llegan la mayoría de los expertos en alimentación y nutrición es que los afrodisiacos comprobados son parte de una dieta que contribuye a una circulación sanguínea saludable, ayuda a equilibrar las hormonas, mejorar la vitalidad.