

NOMBRE DE LA MAESTRA:  
JULIBETH MARTÍNEZ GUILLEN

NOMBRE DE LA ALUMNA:  
JAZMIN ALEJANDRA AGUILAR  
HERNANDEZ

LICENCIATURA EN  
NUTRICIÓN  
3er. Cuatrimestre

ACTIVIDAD  
PLATAFORMA  
  
MAPA CONCEPTUAL

SIGNIFICADOS  
DE LA  
NUTRICIÓN



### Bibliografía

<https://www.aarp.org/espanol/hogar-familia/familia-bienestar/info-2024/alimentos-afrodisiacos.html#:~:text=Un%20afrodisiaco%20es%20un%20alimento,diosa%20griega%20del%20amor%2C%20Afrodita.>

¿Que son?

alimento o una sustancia que supuestamente puede aumentar el deseo sexual y mejorar el rendimiento en el dormitorio. El término proviene del nombre de la diosa griega del amor, Afrodita.

¿Que función tienen?

excitar o estimular el deseo sexual. Es por ello que cualquier alimento o bebida que se consume con dicho propósito podría considerarse un alimento afrodisíaco.

¿Cual es su contenido nutricional?

Los alimentos afrodisíacos contienen vitaminas, minerales, aminoácidos, oligoelementos y otras sustancias que aportan energía y vitalidad al organismo. Sin embargo, deben ir acompañados de una disposición anímica que propicie una gratificante intimidad en el amor.

ejemplos

**Mango**  
El mango, como los higos, contiene betacaroteno, lo que fomenta la producción de testosterona y estrógenos. Aporta una gran cantidad de vitaminas, mejora la producción de espermatozoides y su contenido en triptófano ayuda a aumentar el placer.

# ALIMENTOS AFRODISIACOS

Ejemplos:

**Chocolate**

Las semillas de cacao tienen teobromina y fenilalanina. Además, promueven la secreción de serotonina, una hormona relacionada con la felicidad. Esto es lo que convierte al chocolate en un potente afrodisíaco con capacidad de controlar la respiración pulmonar y la circulación sanguínea, reducir la fatiga y aumentar el deseo sexual.

**Miel**

La denominada «miel de miel» no es una expresión al azar. Este alimento lo utilizaban los novios tras la celebración para mejorar sus experiencias sexuales.

Junto a las propiedades antibacterianas de la miel, no hay que olvidar que contiene boro. Este mineral ayuda a promover la metabolización y el uso de los estrógenos, las hormonas sexuales femeninas. Consumir crudo este alimento también aumenta la liberación de testosterona. Además, la miel es rica en vitamina B, la cual es muy necesaria para aumentar el deseo sexual masculino.

Ejemplos:

**café** Esa adorada taza de café tal vez te esté ayudando a poner las cosas en marcha en el terreno sexual. El café se ha asociado con mayor testosterona en los hombres y menores probabilidades de disfunción eréctil frecuente, y es posible que estimule la excitación sexual en mujeres cuya libido está reducida a causa de medicamentos antidepressivos. Y la fuerte dosis de cafeína que contiene el café aumenta la frecuencia cardíaca y el flujo sanguíneo, dice Czerwonky.

**Plátano**

Entre todas sus características, hemos de resaltar su contenido en vitamina B, potasio, magnesio y bufotenina, algo que le confiere numerosas propiedades. Por ejemplo, mejora el estado anímico, equilibra los neurotransmisores y aumenta tanto la seguridad como la autoestima. Como consecuencia, el apetito sexual se incrementa de forma notable.