



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: David Enrique Bravo Soto

Nombre de la Materia :Psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Tercer cuatrimestre

Fecha de elaboración: 14 de Junio de 2024

ALIMENTOS AFRODISIACOS

QUE SON

Alimentos naturales o ingredientes que se cree que aumentan el deseo sexual o la libido

FUNCION

Estimular el apetito sexual y mejorar la respuesta erótica

Potenciar la producción de hormonas sexuales como la testosterona

CONTENIDO NUTRICIONAL

Suelen ser ricos en nutrientes como vitaminas, minerales y antioxidantes

EJEMPLOS

- **Chocolate:** Contiene feniletilamina y teobromina, compuestos que pueden mejorar el estado de ánimo y estimular la producción de serotonina y dopamina.
- **Ostras:** Son ricas en zinc, mineral necesario para la producción de testosterona y el mantenimiento del deseo sexual.

- **Fresas:** Contienen vitamina C, que mejora la circulación sanguínea y aumenta la sensibilidad táctil, mejorando la respuesta sexual.
- **Ginseng:** Se cree que aumenta la energía y mejora la función sexual.
- **Chile:** Contiene capsaicina, que puede aumentar la liberación de endorfinas y mejorar el estado de ánimo y la excitación.

MITOS Y REALIDADES

Explorar las creencias populares y los mitos en torno a los alimentos afrodisíacos, contrastándolos con la evidencia científica disponible.

MITOS COMUNES

No todos los alimentos picantes son afrodisíacos; aunque algunos pueden aumentar el ritmo cardíaco y liberar endorfinas, no todos tienen este efecto

La asociación de ciertos alimentos con formas y colores específicos con la virilidad y la fertilidad es más cultural y simbólica que científica.



Bibliografía

Alimentos Afrodisiacos, que son y cuales son.

Alimentos Afrodisiacos, Contenido nutricional.

Alimentos afrodisiacos, Mitos.

