



Nombre del alumno : Fernando jahel Juárez López

nombré del profesor: Martínez Guillén Julibeth

Nombre de la materia: psicóloga y retos
nutricionales

Nombre de la licenciatura :nutrición.

3 cuatrimestre

Nombre del tema:SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION

Unidad 2

ALIMENTOS AFRODISIACOS,

QUÉ SON

Los alimentos afrodisíacos son aquellos que se cree que aumentan el deseo sexual. Ejemplos incluyen chocolate, ostras, miel, aguacate, chiles y ginseng, aunque su efectividad no está científicamente comprobada para todos.

QUÉ FUNCIÓN TIENEN

Los alimentos afrodisíacos se cree que tienen la función de aumentar el deseo sexual o mejorar el rendimiento sexual, basándose en propiedades o creencias culturales, aunque su efectividad no está científicamente probada de manera consistente.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Chocolate: Rico en antioxidantes y puede contener feniletilamina, que puede influir en el estado de ánimo y la excitación. Ostras: Altas en zinc, que es importante para la salud sexual y la producción de hormonas. Miel: Contiene azúcares naturales y pequeñas cantidades de vitaminas y minerales como el boro. Aguacate: Rico en grasas saludables, vitamina E y ácido fólico, importantes para la salud general y energía. Chiles: Contienen capsaicina, que puede aumentar la circulación sanguínea y liberar endorfinas. Ginseng: Utilizado tradicionalmente para aumentar la energía y la vitalidad, aunque su efecto específico como afrodisíaco es debatido.

EJEMPLOS

1. **Chocolate**: Mejora el estado de ánimo.
2. **Ostras**: Ricas en zinc para hormonas sexuales.
3. **Miel**: Contiene boro para regular hormonas.
4. **Aguacate**: Salud cardiovascular y energía.
5. **Fresas**: Vitaminas y antioxidantes.
6. **Almendras**: Ácidos grasos y vitamina E.
7. **Espárragos**: Vitamina E para hormonas sexuales.
8. **Plátanos**: Potasio y vitaminas B para energía.
9. **Canela**: Aumenta deseo y circulación.
10. **Azafrán**: Tradicionalmente asociado con libido aumentada.

BIBLIOGRAFÍA.
ALIMENTOS AFRODISIACOS, QUE SON Y
CUALES SON.
ALIMENTOS AFRODISIACOS, MITOS.
ALIMENTOS AFRODISIACOS, CONTENIDO
NUTRICIONAL
