



psicología



# alimentos afrodisiacos

Lic. Julibethe Martínez Guillen  
Lucero Pérez Solórzano  
Licenciatura en Nutrición  
tercer cuatrimestre  
junio 2024

# Alimentos afrodisíacos

*tipo de alimentos  
recomendados*

en mujeres que están en la etapa de la menopausia se recomienda comer alimentos ricos en fitoestrógenos

*¿Qué son?*

se define a un alimento afrodisíaco como aquel que es capaz de excitar o estimular el deseo sexual

*¿A qué se debe?*

relacionan a las vitaminas y minerales que algunos alimentos poseen para aumentar el libido

*¿Qué alimentos?*

*Nuez moscada*

tiene el potencial de aumentar el deseo sexual y favorecer la erección porque facilita la vasodilatación.

*Higos*

Ricos en betacarotenos, sustancia precursora de hormonas sexuales

*Espárragos*

estimula la liberación de histamina que interviene en alcanzar el orgasmo.

*Granada*

favorecen el flujo sanguíneo, aumentando la sensibilidad, también de zonas genitales.

*Ostras*

tienen un alto contenido en zinc, y eso promueve la producción de esperma y testosterona.