

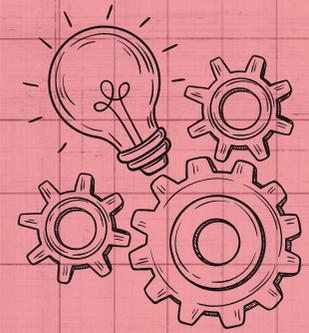
psicología y retos nutricionales

mapa conceptual

Bryant reyes robles

12/06/24

ALIMENTOS AFRODISIACOS



FUNCION

Se puede aumentar el deseo sexual y mejorar el rendimiento en el dormitorio. El término proviene del nombre de la diosa griega del amor, Afrodita.

Se Define un alimento afrodisíaco 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 un alimento afrodisíaco.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Aminoácidos, vitaminas, hormonas u otras sustancias: arginina, fenilalanina, histidina, vitamina B3, vitamina E, feniletilamina, androstenodiona, etc. El cerebro es nuestro órgano sexual por excelencia.

EJEMPLOS

Chocolate
Las semillas del 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 «luna 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.

Ostras
Su alto contenido en zinc y proteínas mejora la lubricación femenina y el esperma masculino. Por otro lado, es un alimento muy energético, lo que garantiza un buen impulso y rendimiento sexual.

Frutos rojos
Los frutos rojos estimulan la producción de endorfinas, lo que provoca un efecto relajante y mayor sensación de bienestar. Las moras tienen un alto contenido en fitoquímicos, algo que mejora no solo el deseo, sino también el rendimiento sexual. Por su parte, las fresas estimulan el sistema nervioso y las glándulas endocrinas. Comerlas con nata o chocolate siempre se ha asociado a algo muy erótico.

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.