



**Mi Universidad**

## **Mapa conceptual**

*Alexa Paola Bermúdez Fernández*

*Segundo Parcial*

*Psicología y retos nutricionales*

*Julibeth Martínez Guillén*

*Nutrición*

*3er cuatrimestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 16 de junio del 2024*

# ALIMENTOS AFRODISIACOS

## FUNCIÓN

Aumentar el deseo sexual y mejorar el rendimiento en el dormitorio.

## ¿QUÉ SON?

Aquel capaz de excitar o estimular el deseo sexual.

## CONTENIDO NUTRICIONAL

Espárragos: fuente de potasio, fibra, vitaminas del grupo B como el ácido fólico, vitamina C y vitamina A; además estimula la liberación de histamina que interviene en alcanzar el orgasmo.

Fresas: estimula las glándulas endocrinas y el sistema nervioso. Combinadas con chocolate se consideran una de las asociaciones más eróticas.

Chocolate: las semillas de cacao contienen fenilalanina y teobromina, sustancias que ayudan a disminuir la fatiga, mejoran la circulación sanguínea y estimulan la segregación de serotonina, neurotransmisor relacionada con la libido.

Sandía: contiene una sustancia llamada citrulina que es capaz de aumentar el óxido nítrico, vasodilatador que mejora la circulación sanguínea, lo que puede incrementar la excitación.

Canela: estimula el riego sanguíneo, y al facilitar el flujo mejora la irrigación, también de las zonas genitales, facilitando la excitación.

