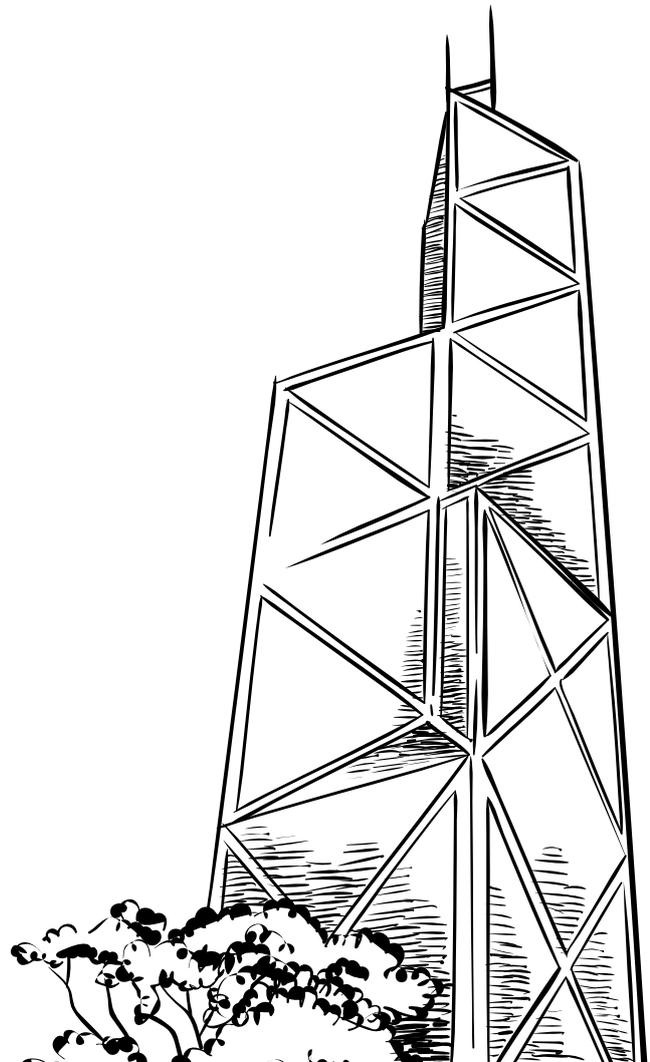


# PSICOLOGÍA Y RESTOS NUTRICIONALES

UNIDAD 2

PRESENTADO POR:  
DAMIAN ALEXANDER GARCIA VELASCO  
PROFESORA: MARTINEZ  
GUILLÉN JULIBETH



# ALIMENTOS AFRODISÍACOS

## SIGNIFICADO

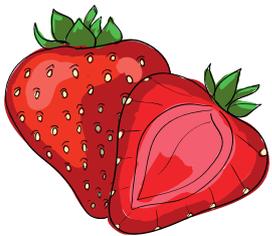
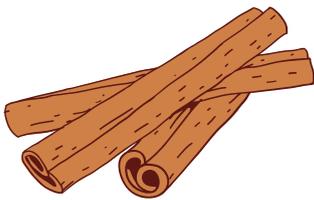
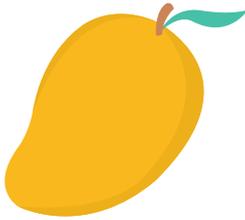
El término «afrodisíaco» proviene de Afrodita, la diosa griega del amor

## LIBIDO

Se utiliza normalmente para referirse al deseo sexual general de una persona, o el grado en que alguien tiene interés y deseo sexual.

## ¿CÓMO SE ESTIMULA?

comer una dieta nutritiva, hacer ejercicio regularmente, reducir la ansiedad y enfocarse en mejorar las relaciones íntimas.



## QUE SON

Los afrodisíacos pueden ser sustancias naturales o químicas que estimulan y aumentan la libido.

## QUE ALIMENTOS SON CONSIDERADOS AFRODISÍACOS?

### CHOCOLATE

Las semillas del cacao tienen teobromina y fenilalanina. Además, promueven la secreción de serotonina. 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

Este mineral ayuda a promover la metabolización y el uso de los estrógenos, las hormonas sexuales femeninas. Consumir crudo este alimento también aumenta la liberación de testosterona. Además, la miel es rica en vitamina B

### OSTRAS

Alto contenido en zinc y proteínas mejora la lubricación femenina y el esperma masculino.

### CANELA

capacidad para estimular el riego sanguíneo de la zona abdominal.

### PLÁTANO

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.

### FRUTOS ROJOS

estimulan la producción de endorfinas, lo que provoca un efecto relajante y mayor sensación de bienestar.

### MANGO

Como los higos, contiene betacaroteno, lo que fomenta la producción de testosterona y estrógenos.

### VINO TINTO

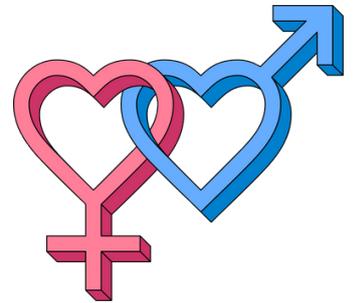
Pero el vino tinto también tiene antioxidantes y un potente efecto vasodilatador, lo que aumenta el flujo de sangre en los genitales de ambos sexos. Por tanto, es un gran coadyuvante para mantener buenas relaciones sexuales.

## OBJETIVO

Su objetivo es ayudarte a que tengas una relación de pareja más satisfactoria. Cuando una persona capta mediante los sentidos un objeto de deseo, estos envían una señal desde el sistema nervioso a la zona pélvica.

## BENEFICIOS

- Aumentar el deseo sexual: Algunos alimentos afrodisíacos, como el chocolate y el jengibre, se cree que aumentan los niveles de hormonas relacionadas con el deseo sexual.
- Mejorar la circulación sanguínea: Otros alimentos afrodisíacos, como el ajo y el chile, se cree que mejoran la circulación sanguínea en los órganos sexuales, lo que puede mejorar el rendimiento sexual.
- Mejorar la fertilidad: Algunos alimentos afrodisíacos, como las ostras y el cangrejo, son ricos en zinc y selenio, minerales esenciales para la fertilidad.
- Proporcionar antioxidantes: Algunos alimentos afrodisíacos, como el chocolate y el vino tinto, son ricos en antioxidantes, que pueden ayudar a proteger las células del cuerpo de los daños causados por los radicales libres.
- Mejorar la salud cardiovascular



## Referencias bibliográficas

Clínica Ricardo palma | 12 de febrero del  
2019 | <https://www.crp.com.pe/noticia/alimentos-afrodisiacos-que-tenes-que-probar/>

Instituto Europeo de la salud y bienestar Social | 31  
de agosto del  
2023 | <https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/afrodisiacos-que-nutrientes-pueden-mejorar-el-deseo-sexual/>

Mayo clinic | 24 de febrero del  
2022 | [https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/low-sex-drive-in-women/diagnosis-treatment/drc-](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/low-sex-drive-in-women/diagnosis-treatment/drc-20374561#:~:text=El%20ejercicio%20aer%C3%B3bico%20regular%20y,Comun%C3%ADcate%20con%20tu%20pareja.)

[20374561#:~:text=El%20ejercicio%20aer%C3%B3bico%20regular%20y,Comun%C3%ADcate%20con%20tu%20pareja.](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/low-sex-drive-in-women/diagnosis-treatment/drc-20374561#:~:text=El%20ejercicio%20aer%C3%B3bico%20regular%20y,Comun%C3%ADcate%20con%20tu%20pareja.)