

NOMBRE DEL ALUMNO: DILI HAIDEE REYES ARGUETA.
NOMBRE DEL PROFESOR: L.N JULIBETH MARTINEZ GUILLEN
CURSO: PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES
CARRERA: NUTRICIÓN
GRADO: TERCER CUATRIMESTRE



BIBLIOGRAFIA

INSTITUTO EUROPEO . MAUEL DE LA PEÑA. ALIMENTOS AFRODISIACOS.<https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/afrodisiacos-que-nutrientes-pueden-mejorar-el-deseo-sexual/#:~:text=Los%20alimentos%20afrodis%C3%ADacos%20contienen%20vitaminas,gratificante%20intimidad%20en%20el%20amor.>

[https://www.google.com/search?](https://www.google.com/search?q=esparragos&sca_esv=0ab82018341e5395&sca_upv=1&rlz=1C1UEAD_enGT1076GT1076&udm=2&biw=1517&bih=703&ei=U59sZuPvL8-xp84P3KGguA8&ved=0ahUKEwij5ZCR79uGAXP2MkDHdwQCPCQ4dUDCBA&uact=5&oq=esparragos&gs_lp=Egxnd3Mtd2l6LXNlcniCmVzcGFycmFnb3MyCBAAGIAEGLEDMgUQABiABDIFEAAyGqYBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAyGqYBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAyGqYBRAAGIAESPAXUABYwhVwAngAkAEAmAHZAaABsQ6qAQYwLjExLjG4AQPIAQD4AQGYAg6gAtkPwglKEAAyGqYQxiKBcICBBAAGAPCAg0QABiABBixAxhDGloFwglOEAAyGqYsQMYgwEYigXCAgkQABiABBgYGArcAgcQABiABBgYmAMAKgcGMi4xMC4yoAeSng&sclient=gws-wiz-serp)

[q=esparragos&sca_esv=0ab82018341e5395&sca_upv=1&rlz=1C1UEAD_enGT1076GT1076&udm=2&biw=1517&bih=703&ei=U59sZuPvL8-xp84P3KGguA8&ved=0ahUKEwij5ZCR79uGAXP2MkDHdwQCPCQ4dUDCBA&uact=5&oq=esparragos&gs_lp=Egxnd3Mtd2l6LXNlcniCmVzcGFycmFnb3MyCBAAGIAEGLEDMgUQABiABDIFEAAyGqYBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAyGqYBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAyGqYBRAAGIAESPAXUABYwhVwAngAkAEAmAHZAaABsQ6qAQYwLjExLjG4AQPIAQD4AQGYAg6gAtkPwglKEAAyGqYQxiKBcICBBAAGAPCAg0QABiABBixAxhDGloFwglOEAAyGqYsQMYgwEYigXCAgkQABiABBgYGArcAgcQABiABBgYmAMAKgcGMi4xMC4yoAeSng&sclient=gws-wiz-serp](https://www.google.com/search?q=esparragos&sca_esv=0ab82018341e5395&sca_upv=1&rlz=1C1UEAD_enGT1076GT1076&udm=2&biw=1517&bih=703&ei=U59sZuPvL8-xp84P3KGguA8&ved=0ahUKEwij5ZCR79uGAXP2MkDHdwQCPCQ4dUDCBA&uact=5&oq=esparragos&gs_lp=Egxnd3Mtd2l6LXNlcniCmVzcGFycmFnb3MyCBAAGIAEGLEDMgUQABiABDIFEAAyGqYBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAyGqYBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAyGqYBRAAGIAESPAXUABYwhVwAngAkAEAmAHZAaABsQ6qAQYwLjExLjG4AQPIAQD4AQGYAg6gAtkPwglKEAAyGqYQxiKBcICBBAAGAPCAg0QABiABBixAxhDGloFwglOEAAyGqYsQMYgwEYigXCAgkQABiABBgYGArcAgcQABiABBgYmAMAKgcGMi4xMC4yoAeSng&sclient=gws-wiz-serp)

ALIMENTOS AFRODISÍACOS

La Real Academia Española (RAE) 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

Los alimentos afrodisíacos contienen vitaminas, minerales, aminoácidos, oligoelementos y otras sustancias que aportan energía y vitalidad al organismo.

Sin embargo, deben ir acompañados de una disposición anímica que propicie una gratificante intimidad en el amor.

no es solo para aumentar el deseo, sino también para obtener una buena respuesta sexual

AMINOACIDOS

la fenilalanina, la arginina, el triptófano y la histidina, junto con vitaminas como la E, la C y la niacina y minerales como el zinc, pueden influir sobre la respuesta sexual humana.

ALIMENTOS AFRODISÍACOS

MIEL

La miel es el mayor productor de hormonas sexuales, debido a su alto contenido en vitamina B y C.



CHOCOLATE NEGRO

Los aztecas tomaban en sus ceremonias una infusión de semillas de cacao y ajíes (chiles) que les proporcionaba una gran energía por el contenido de feniletilamida y teobromina. Estas dos xantinas son muy estimulantes y combaten la fatiga, mejoran la circulación sanguínea, revitalizan el sistema nervioso central y elevan el rendimiento sexual.



ESPÁRRAGOS

Despiertan la lujuria, hasta el punto que, en Francia en el siglo XIX, en las cenas nupciales se servían a los novios tres platos que estimulaban la libido, según testimonio de Nicholas Culpeper. Además, los espárragos son una gran fuente de tiamina, ácido fólico, potasio, fibra y vitaminas B6, C y A.



AZAFRÁN

Su poder como afrodisíaco viene del Antiguo Egipto y es capaz de reanimar hasta a «un muerto». El profesor Máximo Marcome de la Universidad de Canadá ha demostrado sus efectos en la estimulación del placer, y los griegos creían que una dieta rica en azafrán volvía locas a las mujeres, como se pone de manifiesto en los textos de medicina del siglo XVII.



CARDAMOMO

Los aromáticos granos del cardamomo tienen propiedades afrodisíacas y estimulantes. Este ingrediente actúa principalmente por estimulación del sistema nervioso. Contiene zinc, constituyente de las células sexuales, que aumenta la libido.

