



Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno: Carlos Ariel Perez Hernandez

Nombre del tema: ALIMENTOS AFRODISIACOS

Parcial: 2

Nombre de la Materia: PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

Nombre del profesor: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 3



ALIMENTOS AFRODISIACOS

¿QUE SON?

-Sustancias naturales que estimulan el deseo sexual y mejoran el rendimiento reproductivo.
-Asociados a tradicionales usos culturales y ceremoniales.

¿QUE FUNCIÓN TIENEN?

-Libido (deseo sexual)
-Mejoran la circulación sanguínea en órganos sexuales
-Equilibran hormonas sexuales (testosterona, estrógenos)
-Efecto placebo y bienestar psicológico

CONTENIDO NUTRICIONAL

-Macronutrientes
-Proteínas: aminoácidos esenciales (arginina, fenilalanina)
-Grasas saludables: ácidos grasos Omega-3 y Omega-6
-Carbohidratos: fibras y azúcares naturales
-Micronutrientes
-Vitaminas: B3 (niacina), E, C
-Minerales: zinc, magnesio, selenio, hierro

Chocolate negro:
Rico en flavonoides y feniletilamina → sensación de bienestar

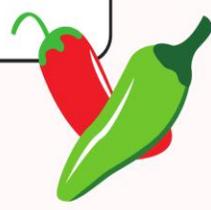
Ostras:
Alto contenido de zinc → síntesis de testosterona

Ginseng:
Ginsenósidos → mejora energía y función eréctil

Aguacate:
Ácidos grasos monoinsaturados y vitamina E → salud vascular

Chile picante
Capsaicina → libera endorfinas y mejora circulación

-Compuestos bioactivos
-Flavonoides (antioxidantes)
-Alcaloides (cafeína, capsaicina)
-Fitosteroles



(GARCIA, 2024)

Referencias

GARCIA, G. (2024). *REVISTA DE ALIMENTOS Y NUTRICION*. Obtenido de <https://revalnutricion.sld.cu/index.php/rcan/article/view/860>