



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Nancy Gabriela Hernández Méndez

Nombre del tema: mapa conceptual de alimentos afrodisiacos

Parcial:2

Nombre de la Materia: psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martínez guillen

Nombre de la Licenciatura: nutrición

Cuatrimestre: 3°

ALIMENTOS AFRODISIACOS

ES

Es aquel que se cree capaz de excitar o estimular el deseo sexual

Estos funcionan

como

- Estimulación sensorial
- Mejora el flujo sanguíneo
- Aumento de hormonas
- Asociación cultural simbólica

Esta funciona como

- La estimulación sensorial desencadena sensaciones que asocian la excitación sexual
- Mejorar el flujo sanguíneo puede ayudar a la producción de hormonas sexuales
- Aumento de hormonas se refiere a la producción de hormonas para el aumento sexual
- Asociación se refiere a la asociación con la sensualidad y fertilidad, lo que influirá en la percepción del deseo sexual

Su contenido nutricional

es

Zinc: es crucial para la producción de espermias y regulación de hormonas

Arginina: este aminoácido puede mejorar la circulación sanguínea

Triptófano: precursor de la serotonina, asociado con la felicidad puede influir en deseo sexual

Vitamina e: ayuda a proteger las células

Vitamina c: puede ayudar a mejorar la calidad de espermias en hombres

ejemplo

Chocolate negro: contiene compuestos que aumentan el nivel de hormonas

Ostras: importante para la función sexual

Canela: podría aumentar la función sexual

Jengibre: aumenta el deseo sexual

Ginseng: se utiliza en la medicina tradicional que se cree que aumenta la energía y la libido