



Profesor : JULIBETH

MARTINEZ GUILLEN

Alumna: sophia sanchez Trujillo



- Sustancias naturales que estimulan el deseo sexual.
- Pueden ser alimentos, hierbas o bebidas.

¿Que son ?

- Tienen efectos físicos, psicológicos o simbólicos

ALIMENTOS afrodisíacos

tipos

- Naturales (con efecto fisiológico).

- Sensoriales (color, textura, aroma).

- Culturales/simbólicos (forma fálica, tradición).



función

fisiológicas

- Mejoran la circulación sanguínea.
- Estimulan la producción hormonal (testosterona, estrógenos).
- Aumentan la energía y la resistencia física.

psicológicas



- Elevan el estado de ánimo.



- Reducen el estrés y la ansiedad.



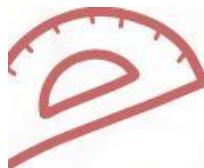
- Activan neurotransmisores del placer (dopamina, serotonina).

simbólicas



- Forma visual sugerente (plátano, higo).
- Textura y sabor sensual (ostras, miel).
- Uso tradicional en rituales o citas

.....



1. Chocolate

Contenido: Teobromina, feniletilamina, triptófano (precursor de serotonina).

ALIMENTOS

Aguacate

• Contenido: Vitamina E, grasas saludables (omega 9), ácido fólico.

Tipo: Fisiológico.



contenido nutricional

OSTRAS

1. • Tipo de afrodisíaco: Sensorial y químico

1. • Contenido: Muy ricas en zinc y proteínas.

1. • Tipo de afrodisíaco: Nutricional y hormonal.

ALIMENTOS

plátanos

1. • Contenido: Potasio, bromelina (enzima), vitamina B6.

1. • Tipo de afrodisíaco: Hormonal y energético.

ALIMENTOS afrodisíacos

- Vitaminas B y E: mejoran la energía y la fertilidad.
- Arginina: aminoácido que mejora la circulación sanguínea.
- Zinc: favorece la producción de testosterona.
- Antioxidantes: protegen las células y mejoran la función sexual.
- Ácidos grasos esenciales (omega 3): importantes para la función hormonal.

