



Profesor : JULIBETH

MARTINEZ GUILLEN

Alumna: sophia sanchez Trujillo

ALIMENTOS afrodisíacos

¿Que son ?

- Sustancias naturales que estimulan el deseo sexual.

- Pueden ser alimentos, hierbas o bebidas.

- Tienen efectos físicos, psicológicos o simbólicos

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

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.

ALIMENTOS

plátanos

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

Tipo de afrodisíaco: Hormonal y energético.

