



Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

Roberta Jocelyn Aguilar García

“SIGNIFICADOS DE LA NUTRICIÓN”

Unidad II

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

Julibeth Martínez Guillén

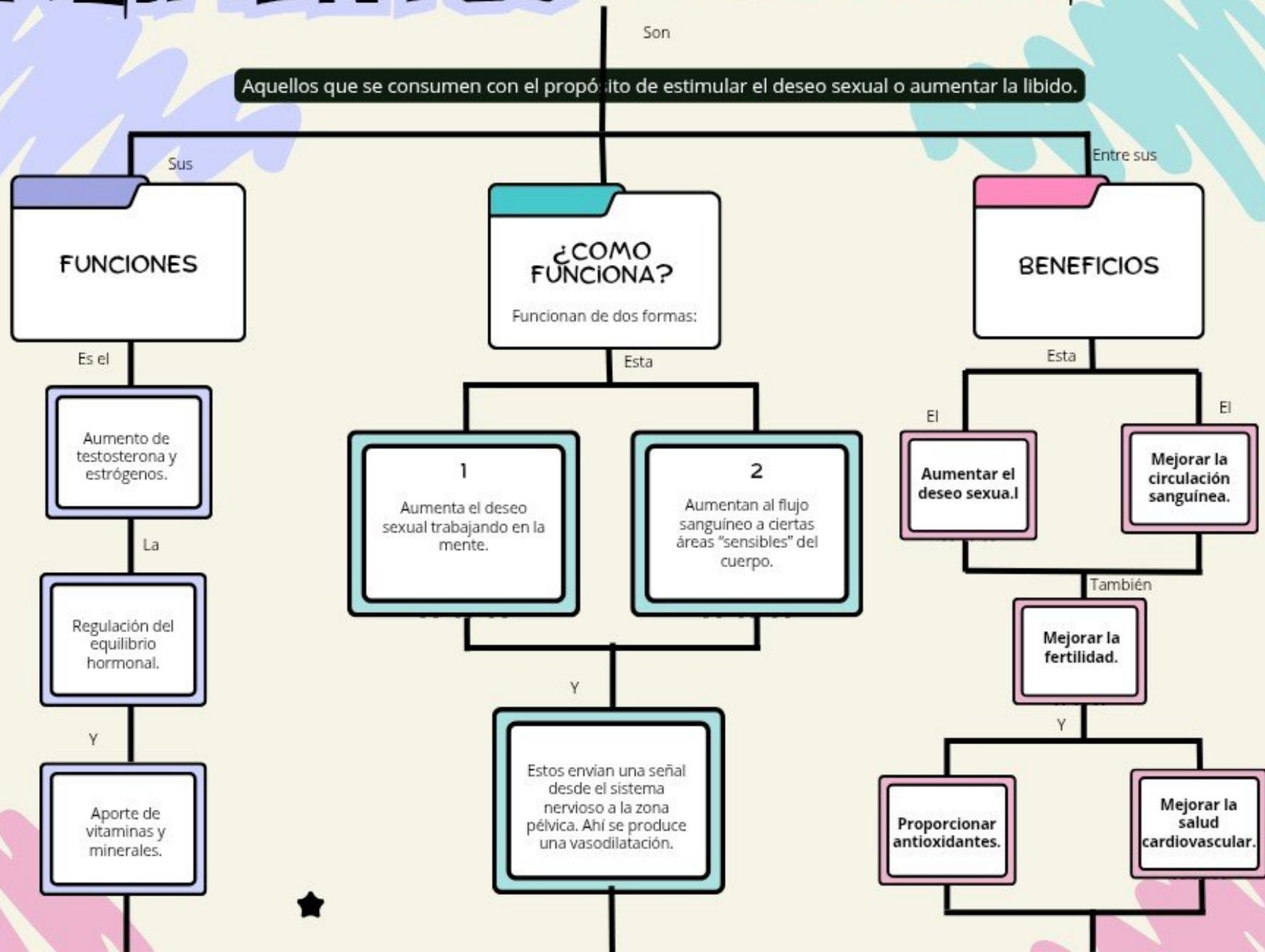
Licenciatura en Nutrición

Tercer Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de Junio de 2025

UNIDAD II

ALIMENTOS AFRODISÍACOS



Algunos

EJEMPLOS

Esta

CHOCOLATE

Semillas de cacao contienen fenilalanina y teobromina,

Ayuda a

Disminuir la fatiga.

Mejorar la circulación sanguínea.

Además

Estimulan la segregación de serotonina.

CANELA

Contiene cinamaldehído y Cinantánina B-1.

Estimula

La circulación.

Protege

Los espermias de la fragmentación del ADN.

MIEL

Contiene boro y vitaminas b. (BLOG, 2025)

Ayuda al

Aumento de testosterona

Metabolismo y uso de estrógenos.

La

GRANADA

Rica en polifenoles y nitratos (producción de óxido nítrico).

Aumentan

La dilatación de los vasos sanguíneos.

El flujo de sangre hacia los genitales.

OSTRAS

Alto contenido en zinc y proteínas.

Mejora

La lubricación femenina.

La

Producción de espermia en hombres.

También los

FRUTOS ROJOS

Antioxidantes, como la vitamina C y el resveratrol.

Estimulan

La producción de endorfinas.

ESPARRAGOS

Fuente de potasio, fibra, vitaminas B, vitamina C y vitamina A.

Estimula la

Liberación de histamina.

Facilita

La erección en los hombres.

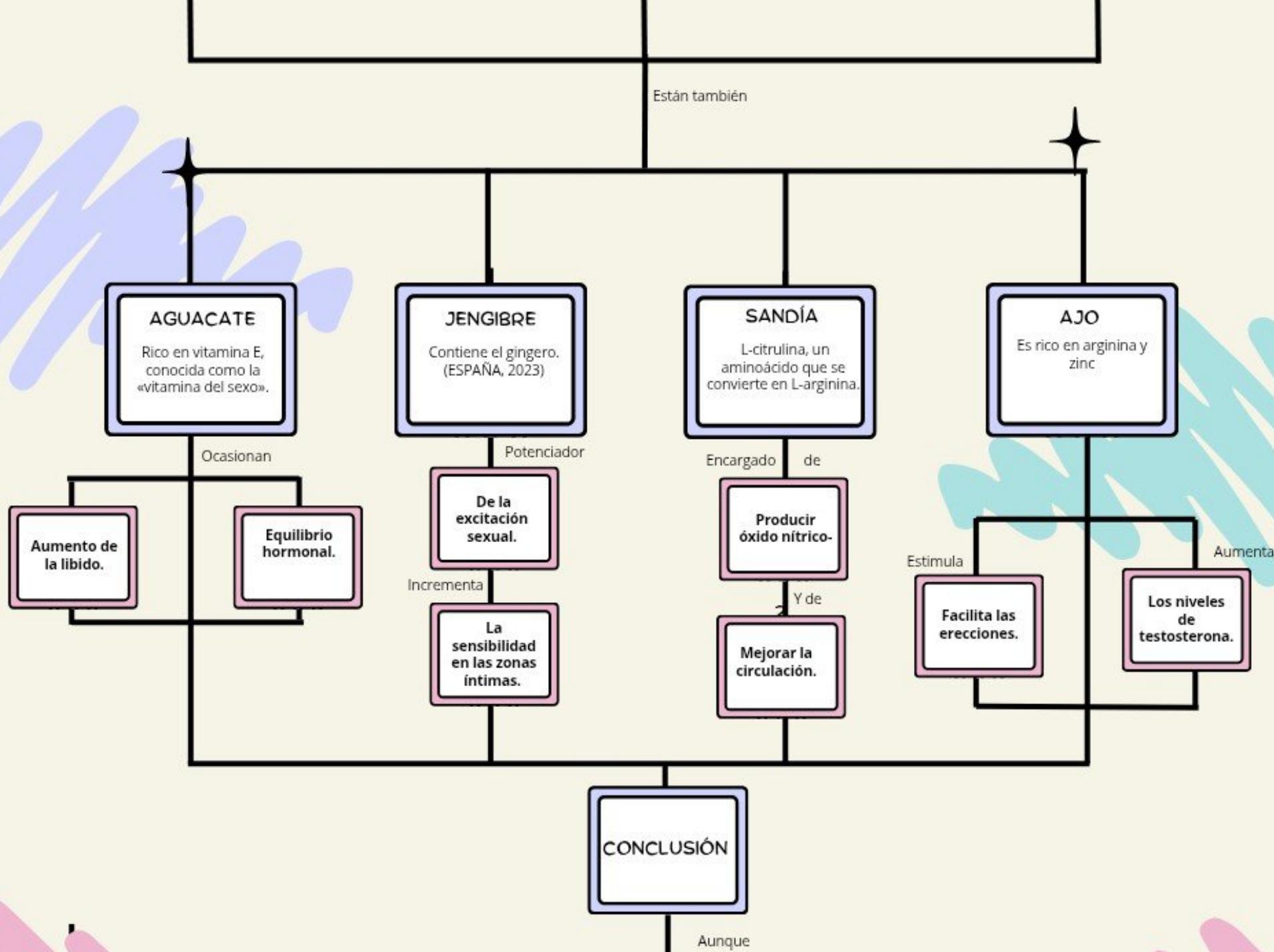
HIGOS

Ricos en betacarotenos.

Proporcionan

Antioxidantes.

Mejorar la salud cardiovascular.



Ciertos alimentos puedan tener beneficios indirectos para la salud sexual, no hay evidencia que respalde la idea de que los alimentos afrodisíacos aumentan el deseo sexual, pues dependerá de la percepción de cada ser humano. (Brown, 2019)

Bibliografía

BLOG, D. (05 de febrero de 2025). *DRUNI*. Obtenido de <https://www.druni.es/blog/alimentos-afrodisiacos-mejoraran-encuentros-intimos/>

Brown, J. (11 de Marzo de 2019). *BBC NEW MUNDO*. Obtenido de <https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-47444633>

ESPAÑA, M. (01 de Febrero de 2023). *Salud Bloh MAPFRE* . Obtenido de <https://www.salud.mapfre.es/nutricion/conceptos-basicos/alimentos-afrodisiacos/#:~:text=Canela:%20estimula%20el%20riego%20sangu%C3%ADneo%2C%20y%20al,de%20las%20zonas%20genitales%2C%20facilitando%20la%20excitaci%C3%B3n.>