



**Nombre de alumno: GERARDO PAUL
RAMIREZ ARGUELLO**

**Nombre del profesor: JULIBETH MARTINEZ
GUILLEN**

**Nombre del trabajo: ALIMENTOS
AFRODISIACOS**

Materia: PSICOLOGIA Y RETOS

Grado: 3ER CUATRIMETRES

Grupo: NUTRICION

ALIMENTOS AFRODISIACOS

chocolate negro

Contiene feniletilamina y serotonina, compuestos que generan sensación de bienestar y pueden estimular el deseo sexual.

es rico en antioxidantes que mejoran la circulación sanguínea.

ostras

Altas en zinc, un mineral esencial para la producción de testosterona y la salud sexual.

contiene dopamina el cual ayuda a aumentar el libido

platano

es Rico en potasio y vitamina B6, nutrientes que ayudan en la producción de hormonas sexuales.

también Contiene bromelina, una enzima que puede aumentar la libido.

canela

Esta especia puede aumentar la temperatura corporal y mejorar la circulación sanguínea

ALIMENTOS AFRODISIACOS

JENGIBRE

- Favorece el flujo sanguíneo: contiene gingeroles que dilatan vasos y aumentan óxido nítrico, lo cual mejora la irrigación del tejido sexual
- Reduce el estrés oxidativo: es antioxidante y antiinflamatorio, ayudando a proteger tejidos reproductivos.
- Puede mejorar fertilidad y hormonas: estudios en animales sugieren aumento de testosterona, mejor calidad de espermatozoides y potencial equilibrio hormonal

SANDIA

- Rica en L-citrulina, precursor del óxido nítrico, promueve vasodilatación y mejora flujo sanguíneo
- Además contiene licopeno y antioxidantes con posibles beneficios para fertilidad y salud prostática