



**Mi Universidad**

## **Mapa Sinóptico**

*Nombre del Alumno: María Fernanda López Aguilar*

*Nombre del tema: Alimentos Afrodisíacos*

*Parcial: 2°*

*Nombre de la Materia: Psicología Nutricional*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición.*

*Cuatrimestre: Tercer Cuatrimestre.*

*14/Junio/2025*

# MAPA CONCEPTUAL

## FUNCIÓN

Estos alimentos funcionan de varias maneras:

- Aumentando la producción de hormonas sexuales, como la testosterona y el estrógeno
- Mejorando la circulación sanguínea en los órganos genitales
- Estimulando el sistema nervioso central y liberando neurotransmisores como la dopamina y la serotonina
- Proporcionando energía y vitalidad al organismo



Los alimentos afrodisíacos son aquellos que se cree que aumentan o estimulan el deseo sexual. Estos alimentos suelen contener nutrientes y compuestos que mejoran la circulación sanguínea, aumentan la producción de hormonas sexuales y estimulan el sistema nervioso central.

## EJEMPLOS

- Chocolate: contiene teobromina, un estimulante que puede aumentar la producción de hormonas sexuales y mejorar el estado de ánimo
- Fresas: ricas en vitamina C, que puede aumentar la producción de hormonas sexuales y mejorar la circulación sanguínea
- Ostras: ricas en zinc, un mineral que puede aumentar la producción de testosterona y mejorar la libido
- Jengibre: puede mejorar la circulación sanguínea y aumentar la producción de hormonas sexuales
- Canela: puede aumentar la sensibilidad y el placer sexual
- Miel: puede estimular la producción de hormonas sexuales y mejorar la libido
- Nueces y semillas: ricas en zinc y otros minerales que pueden mejorar la función sexual
- Vino

## CONTENIDO NUTRICIONAL

- Algunos de los nutrientes y compuestos que se encuentran en los alimentos afrodisíacos incluyen:
- Vitaminas como la vitamina C y la vitamina E
  - Minerales como el zinc y el potasio
  - Aminoácidos como la arginina y la fenilalanina
  - Compuestos antioxidantes como los flavonoides

