



**NOMBRE DEL ALUMNO: GISEL MONTSERRAT
ABADIA DOMINGUEZ**

PROFESORA: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

**MATERIA: PSICOLOGIA Y RETOS
NUTRICIONALES**

TEMA: ALIMENTOS AFRODISIACOS

ALIMENTOS AFRODISÍACOS

EJEMPLOS

Ostras: son ricas en zinc, un mineral esencial para la producción de testosterona y la función sexual.

DEFINICIÓN

son aquellos que se cree que aumentan el deseo sexual y mejoran la función sexual.

Aunque no hay pruebas científicas concluyentes que respalden la efectividad de estos alimentos, muchos de ellos son ricos en nutrientes y pueden tener beneficios para la salud en general.

FUNCIONES

- **Aumenta el flujo sanguíneo:** algunos alimentos pueden ayudar a aumentar el flujo sanguíneo hacia los órganos genitales, lo que puede mejorar la función sexual.

EJEMPLOS

Chocolate: contiene feniletilamina, un compuesto que puede ayudar a aumentar la libido y el deseo sexual.

FUNCIONES

- **Reducir el estrés y la ansiedad:** algunos alimentos afrodisiacos pueden contener nutrientes y compuestos que pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, lo que puede mejorar la función sexual.

FUNCIONES

- **Mejorar la libido:** algunos alimentos afrodisiacos pueden contener nutrientes y compuestos que pueden ayudar a aumentar la libido y el deseo sexual.

EJEMPLOS

Salmón: es rico en ácidos grasos omega-3, que pueden ayudar a mejorar la función sexual y reducir la inflamación.

EJEMPLOS

Fresas: son ricas en vitamina C y antioxidantes, que pueden ayudar a mejorar la función sexual y reducir el estrés.

EJEMPLOS

Pimienta: contiene capsaicina, un compuesto que puede ayudar a aumentar el flujo sanguíneo y mejorar la función sexual.

ALIMENTOS AFRODISIACOS

CONTENIDO NUTRICIONAL

vitaminas y minerales: muchos alimentos afrodisiacos son ricos en vitaminas y minerales esenciales, como la vitamina C, la vitamina E y el zinc.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Antioxidantes: algunos alimentos afrodisiacos contienen antioxidantes que pueden ayudar a proteger las células del daño oxidativo y mejorar la función sexual.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Compuestos bioactivos: algunos alimentos afrodisiacos contienen compuestos bioactivos que pueden tener efectos beneficiosos sobre la función sexual.