



# Mi Universidad

## Mapa conceptual

*Nombre del Alumno: Liliana Aguilar Díaz*

*Nombre del tema: Alimentos afrodisíacos*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: Psicología en retos nutricionales*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: Tercero*

## ALIMENTOS AFRODISÍACOS

Son

Son sustancias naturales que estimulan el deseo sexual, mejoran el rendimiento sexual y actúan sobre el sistema nervioso, hormonal y circulatorio

Sus

funciones  
principales

- Estimular el sistema nervioso y hormonal
- Incrementar la energía y vitalidad
- Mejorar la circulación sanguínea
- Elevar el estado de ánimo
- Favorecer la producción de hormonas sexuales como la testosterona o el estrógeno

Su

Contenido  
nutricional

- Ricos en componentes que favorecen la función sexual:
  - ✓ Vitaminas
    - ↳ Vitamina E → protege células sexuales
    - ↳ Complejo B → regula sistema nervioso y hormonal
    - ↳ Vitamina C → estimula la producción de neurotransmisores
  - ✓ Minerales
    - ↳ Zinc → favorece la producción de esperma y testosterona
    - ↳ Magnesio → relaja músculos y mejora circulación
    - ↳ Selenio → mejora la calidad espermática
  - ✓ Aminoácidos
    - ↳ Arginina → precursor del óxido nítrico (vasodilatador)
  - ✓ Antioxidantes
    - ↳ Polifenoles, flavonoides → protegen tejidos sexuales
  - ✓ Ácidos grasos esenciales
    - ↳ Omega-3 y Omega-6 → favorecen circulación y equilibrio hormonal
  - ✓ Compuestos bioactivos
    - ↳ Alicina (ajo), capsaicina (chile), teobromina (cacao), etc.
    - Estimulan sentidos, flujo sanguíneo y energía

Los

EJEMPLOS DE ALIMENTOS  
AFRODISÍACOS

1. Chocolate
  - ↳ Contiene teobromina, triptófano y feniletilamina
  - ↳ Estimula el sistema nervioso y genera placer
2. Ostras
  - ↳ Altas en zinc
  - ↳ Estimulan la producción de esperma y deseo sexual
3. Aguacate
  - ↳ Rico en vitamina E, B6 y grasas monoinsaturadas
  - ↳ Mejora la circulación sanguínea
4. Maca Andina
  - ↳ Planta adaptógena con aminoácidos, minerales y fitoquímicos
  - ↳ Aumenta libido y energía sexual en hombres y mujeres
5. Chile o Aji picante
  - ↳ Contiene capsaicina
  - ↳ Aumenta frecuencia cardíaca, sudoración y libera endorfinas
6. Plátano
  - ↳ Rico en bromelina, potasio y vitamina B
  - ↳ Estimula producción de hormonas sexuales
7. Miel
  - ↳ Contiene boro y glucosa natural
  - ↳ Mejora metabolismo hormonal y energía rápida
8. Canela
  - ↳ Estimula el sistema circulatorio
  - ↳ Aumenta temperatura corporal y sensibilidad
9. Ginseng
  - ↳ Adaptógeno que incrementa la energía sexual
  - ↳ Mejora disfunción eréctil y vitalidad