



Mi Universidad

Mapa conceptual

Valdez Hernández Sayuri Suzette

Psicología y retos nutricionales

2ª Unidad

SIGNIFICADOS DE LA NUTRICIÓN

Julibeth Martínez Guillén

Licenciatura en nutrición

3er Cuatrimestre

12/06/2025

ALIMENTOS AFRODISÍACOS

¿QUÉ SON?

Son alimentos que se cree aumentan el deseo sexual, la libido o el rendimiento sexual.

FUNCIONES PRINCIPALES

SON

- Estimulación del deseo sexual (libido)
- Mejora del estado de ánimo
- Aumento de energía y vitalidad
- Favorecen la producción hormonal
- Mejoran la circulación sanguínea (erección y sensibilidad)

ACTUAN

Estimulando el sistema nervioso, mejorando la circulación o produciendo efectos hormonales o emocionales.

CONTENIDO NUTRICIONAL TÍPICO

Nutriente	Función relacionada
Zinc	Producción de testosterona
Arginina	Vasodilatador → mejora la circulación
Vitaminas B y E	Regulación hormonal y energía celular
Antioxidantes	Mejoran el flujo sanguíneo y protegen células
Ácidos grasos omega-3	Salud cardiovascular y cerebral
Feniletilamina	Sustancia del "enamoramiento", mejora el estado de ánimo

EJEMPLOS DE ALIMENTOS AFRODISÍACOS

Chocolate amargo 🍫

Contiene feniletilamina y teobromina (estimulan el sistema nervioso). Mejora el ánimo y da sensación de bienestar.

Ostras 🦪

Ricas en zinc, esenciales para la función sexual masculina.

Estimulan la producción de testosterona.

Aguacate 🥑

Rico en vitamina E y grasas saludables. Mejora la circulación y la salud hormonal.

Fresas 🍓

Contienen antioxidantes y vitamina C. Asociadas a lo sensual; ayudan a la producción de endorfinas.

Jengibre 🌿

Estimulante natural, mejora la circulación sanguínea. Aumenta la sensibilidad y el deseo sexual.

Miel 🍯

Rica en boro y compuestos naturales que ayudan a regular hormonas sexuales.

Canela 🌿

Estimula el sistema nervioso y es vasodilatadora.

Bibliografía

Díaz, M. P., & García, M. A. (2015). Alimentos afrodisíacos: historia, ciencia y mito. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición, 25(2), 143-150.