

ALUMNO: ALONDRA BELÈN LÒPEZ MORALES

TEMA: ALIMENTOS AFRODISIACOS

PROFESOR: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

MATERIA: PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

UNIDAD: II

CUATRIMESTRE: 3

FECHA: 08/06/25





ALIMENTOS AFRODISIACOS



AQUELLOS QUE ESTIMULAN EL:

DESEO SEXUAL



CONTRIBUYEN A:

- AUMENTO DE LÍBIDO
- MEJORA DE LA CIRCULACION SANGUINEA
- INCREMENTO DE ENERGÍA Y VITALIDAD
- SALUD HORMONAL
- AUMENTO DEL PLACER
- PROPIEDADES PSICOLÓGICAS (REGULACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO)

RICOS EN:

- VITAMINAS A, C, E (ANTIOXIDANTES)
- MINERALES
- ZINC (ESENCIAL PARA LA PRODUCCIÓN DE HORMONAS)
- MAGNESIO (RELAJACIÓN MUSCULAR)
- ÁCIDOS GRASOS
- OMEGA-3 (MEJORA LA CIRCULACIÓN)
- COMPUESTOS BIOACTIVOS
- FENOLES (PROPIEDADES ANTIOXIDANTES)
- AMINOÁCIDOS (PRECURSORES DE HORMONAS)

POR EJEMPLO:

1. CHOCOLATE
 - CONTIENE FENILETILAMINA
2. OSTRAS
 - RICAS EN ZINC, MEJORAN LA PRODUCCIÓN DE TESTOSTERONA.
3. AGUACATE
 - FUENTE DE GRASAS SALUDABLES Y VITAMINA E, ESTIMULA LA LIBIDO.
4. MIEL
 - DULCE NATURAL QUE CONTIENE BORO, QUE REGULA LAS HORMONAS SEXUALES.
5. JENGIBRE
 - MEJORA LA CIRCULACIÓN Y TIENE PROPIEDADES ESTIMULANTES.
- 6.VINO

bibliografía:

<https://www.um.es/lafem/DivulgacionCientifica/CienciaySalud/Portalyblog/cienciaysalud.laverdad.es/la-alimentacion/la-nutricion-ciencia/existen-alimentos-afrodisiacos-article.html>