



MAPA CONCEPTUAL

Nombre del alumno: **Sheyla Montserrat Gordillo Villatoro**

Nombre del tema: **Significados de la Nutrición**

Parcial: **2°**

Nombre de materia: **Psicología y Retos Nutricionales**

Nombre del profesor: **Julibeth Martínez Guillen**

Nombre de la licenciatura: **Nutrición**

Cuatrimestre: **3°**

ALIMENTOS AFRODISIACOS

Son sustancias o alimentos que pueden aumentar el deseo sexual, mejorar el rendimiento íntimo o intensificar el placer

¿PARA QUÉ SIRVEN?

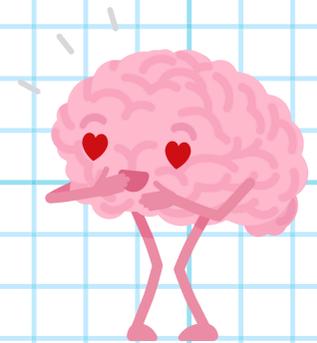
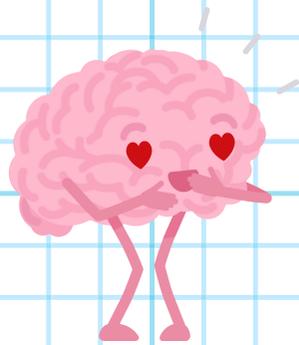
Estos alimentos pueden mejorar la circulación, estimular hormonas sexuales, aumentar la energía, mejorar el ánimo y potenciar el placer.

RICOS EN NUTRIENTES

Como el zinc, magnesio, vitaminas B, antioxidantes, omega 3 y L-arginina favorecen la función sexual, hormonal, circulatoria y reproductiva.

CONTIENEN

Compuestos bioactivos que influyen positivamente en el sistema circulatorio, hormonal, nervioso y en el estado emocional.





OSTRAS

La ostra es un molusco que forma parte de la familia de los ostreidae o aviculidae



APORTAN

Altos niveles de zinc, proteínas, y vitaminas del grupo B.

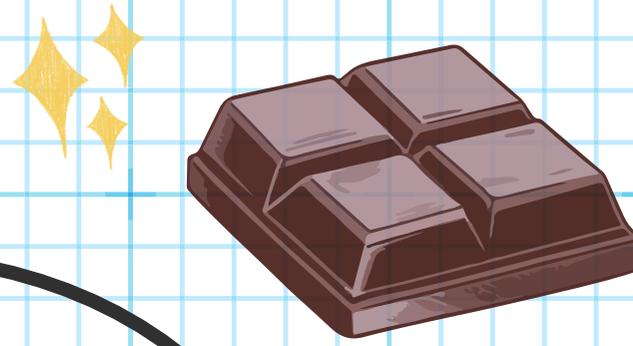
BENEFICIOS

Estimulan la producción de testosterona y aumentan el deseo sexual.

DATO INTERESANTE

El zinc es esencial para la fertilidad y el funcionamiento del sistema reproductivo.





CACAO PURO O CHOCOLATE AMARGO

APORTAN

Rico en antioxidantes,
magnesio y compuestos que
elevan el ánimo.



BENEFICIOS

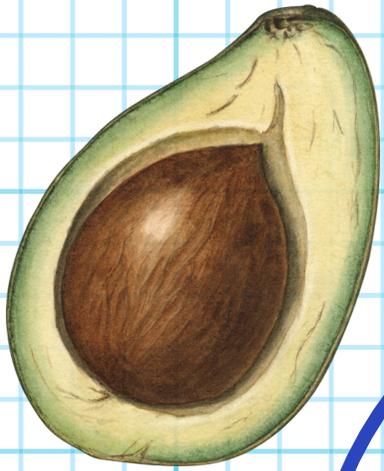


Favorece la liberación de
sustancias cerebrales
asociadas con el placer.

DATO
INTERESANTE

Contiene teobromina y
feniletilamina, que
generan sensación de
bienestar.





AGUACATE

Es una fruta carnosa de pulpa cremosa y verde

APORTAN

Grasas insaturadas, vitamina E, potasio y folatos.

BENEFICIOS

Estimula la circulación y el funcionamiento hormonal.

DATO INTERESANTE

La vitamina E favorece la fertilidad tanto en hombres como en mujeres.



GRANADA

```
graph TD;
  A[GRANADA] --> B[APORTAN];
  A --> C[BENEFICIOS];
  A --> D[DATO INTERESANTE];
  B --> E[Antocianinas, vitamina C, potasio.];
  C --> F[Mejora la circulación, protege el corazón y ayuda a regular los niveles hormonales.];
  D --> G[Estudios muestran que su jugo puede aumentar los niveles de testosterona.];
```

APORTAN

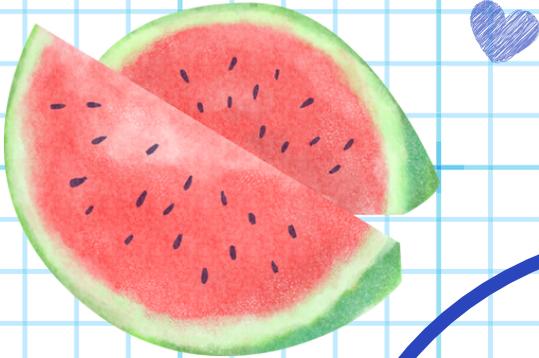
Antocianinas, vitamina C,
potasio.

BENEFICIOS

Mejora la circulación,
protege el corazón y
ayuda a regular los
niveles hormonales.

DATO INTERESANTE

Estudios muestran que su
jugo puede aumentar los
niveles de testosterona.



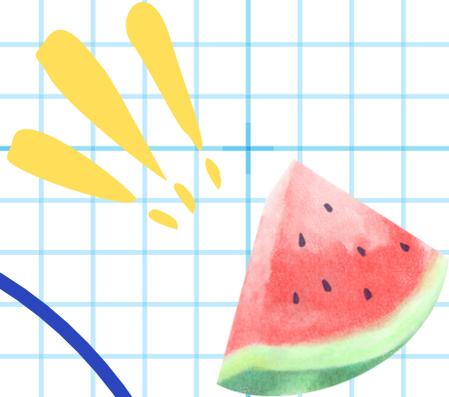
SANDÍA

APORTAN

Citrulina, antioxidantes,
vitamina A y C.

BENEFICIOS

La citrulina puede ayudar
a relajar los vasos
sanguíneos y mejorar la
circulación.



DATO INTERESANTE

A veces se le llama
"el Viagra natural"
por este efecto
vasodilatador.

