



### Actividad de unidad

*Nombre del Alumno: Alessandra Guillén Aguilar*

*Nombre del tema: Alimentos afrodisiacos*

*Nombre de la Materia: Psicología de los alimentos*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: III*

# ALIMENTOS Afrodisíacos

## ¿QUE SON?

Son aquellos a los que se les atribuyen propiedades que estimulan el deseo sexual o mejoran el rendimiento sexual. Su efecto puede deberse a diversos factores: el contenido de ciertos nutrientes, la estimulación sensorial (sabor, aroma, textura), o incluso el simbolismo cultural o visual.

## COMO ACTUAN

El efecto afrodisíaco puede tener diferentes mecanismos de acción:

1. Fisiológico:
  - o Aumentan la circulación sanguínea, especialmente en la zona genital.
2. Sensorial y emocional:
  - o Estimulan los sentidos (olfato, gusto, tacto).
3. Psicológico o simbólico:
  - o Por su forma, textura o sabor, evocan imágenes

## SU FUNCIÓN

- Estimulación del deseo sexual
- Mejora del flujo sanguíneo
- Aporte energético
- Equilibrio hormonal
- Estimulación sensorial
- Efecto psicológico

## EJEMPLOS

### MIEL

APORTA - Boro y glucosa  
-Equilibra hormonas y aporta energía

### FRESAS

APORTA - Antioxidantes, vitamina C  
-Estimulan los sentidos

### CHILE PICANTE

APORTA - Capsaicina  
-Mejora circulación y sensibilidad

### CHOCOLATE

APORTA - Feniletilamina, teobromina  
Genera bienestar y placer

### FRUTOS SECOS

APORTA - Zinc, magnesio  
-Apoyo hormonal y sexual