



Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno: Jerusalem Eunice Gómez Cruz

Nombre del tema: MAPA CONCEPTUAL

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor: Lic. Julibeth Martinez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 3

Lugar y Fecha de elaboración: 14/06/2025

ALIMENTOS AFRODISÍACOS

son

Alimentos que estimulan el deseo sexual.

| porque

Influyen en hormonas & circulación

función

Incrementar libido y rendimiento

| además

Reducir estrés y fatiga

| se caracteriza por:

Contenido nutricional clave

contenido nutricional

| incluye

Vitaminas B

| favorecen

sistema nervioso

| incluye

Zinc

| estimula

Producción de testosterona

| incluye

Arginina

| mejora

Flujo sanguíneo

| incluye

Antioxidantes

| protegen

Endotelio vascular

| incluye

Mg & Se

| regulan

Función hormonal

ejemplos

las ostras

| son

ricas en Zinc
↑ testosterona ↑
libido

Chocolate negro

| contiene

feniletilamina &
triptófano → placer/
ánimo

Aguacates

| incluye

grasas mono-insat. &
vit. E → salud hormonal

Canela

| contiene

aceites esenciales →
vasodilatación periférica

plátano

| contiene

vit. B6 & K⁺ → energía + buen
estado de ánimo

