



**Nombre de alumno: Yamileth
Natividad Zuñiga Argüello**

**Nombre del profesor: Julibeth
Martínez Guillen**

**Nombre del trabajo: mapa
conceptual**

**Materia: Psicología y retos
nutricionales**

Grado: 3ro. Grupo: Nutrición

Son alimentos que estimulan el deseo, su nombre proviene de Afrodita, diosa griega del amor

¿Qué son?

1

- *Aumentar la libido
- *Mejorar la circulación sanguínea
- *Estimular hormonas sexuales
- *Reducir el estrés

Funciones :

2

- *Vitaminas (E, B6, C) aumentan energía y producción hormonal
- *Minerales, (Zinc, magnesio, potasio) ayudan a la producción de testosterona y mejoran la circulación
- *Antioxidantes, mejorando la salud celular y el flujo sanguíneo
- *Aminoácidos esenciales, participan en la síntesis de hormonas
- *Ácidos grasos esenciales, (omega -3) benefician el sistema nervioso.

Contenido nutricional

3

ALIMENTOS AFRODISÍACOS

4

Alimentos afrodisíacos

- *Ostras, ricas en Zinc, estimulan la producción de testosterona
- *chocolate negro, contiene feniletilamina (hormona del placer), aumenta la sensación del bienestar y el deseo.

5

Alimentos afrodisíacos

- *Fresas, altas en vitamina C y antioxidantes, estimulan la circulación.
- *Jengibre, mejora la circulación sanguínea, estimula los sentidos.

6

Alimentos afrodisíacos

- *Aguacate, rico en vitamina E y grasas saludables, aumenta la energía y el deseo sexual
- *Miel, contiene "BORON" y azúcares naturales, ayudan a la regulación hormonal

AUTOR:UDS FECHA:2025 TITULO: PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES