

ENAMÓRATE CON ESTOS

# *Alimentos*



**PRO CONSUMIDOR**

INSTITUTO NACIONAL DE PROTECCIÓN  
DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR

## Enamórate con estos Alimentos

El estado emocional y de salud de una persona muchas veces se ve definido por sentimientos de alegría, tristeza, sorpresa, ilusión, nostalgia y amor. Llega el mes de febrero y con él la celebración del Día del Amor y la Amistad, un momento donde la gente aprovecha para celebrar y reunirse con sus seres queridos más cercanos, amigos, familiares y parejas para expresar su cariño.

Cuando una persona se enamora o comienza a experimentar el sentimiento de felicidad, su estado físico y su salud de inmediato tienen una reacción que se puede notar en el embellecimiento de su piel, cabello y hasta uñas. Esto se da gracias a los estrógenos que el cuerpo está produciendo.

Un compuesto orgánico que te ayuda a producir sensaciones de bienestar y placer en el cuerpo la provoca la feniletilamina. Las emociones afectan el buen funcionamiento del corazón, pues con una sola sensación se generan miles de hormonas que pueden traer efectos negativos o positivos a todo el sistema respiratorio.

Está comprobado científicamente que sentimientos como el amor benefician la salud del ser humano, por lo tanto, una alimentación adecuada es un componente orgánico que te ayuda a producir sensaciones de bienestar y de placer en el cuerpo. En esta ocasión, el Instituto Nacional de Protección de los Derechos del Consumidor

(PRO CONSUMIDOR) te ofrece consejos para alimentos sanos, y económicos que constituyen una verdadera alternativa para la celebración de este próximo 14 de febrero.

Así entonces, una de las mejores formas de celebrar esta fecha sea con una deliciosa cena. Quizá te gustaría comenzar con un brindis. Puedes tomar un vino, puesto que contiene los antioxidantes naturales de las uvas. Los jugos rojos o púrpuras son ricos en polifenoles, los cuales ayudan a aumentar el flujo sanguíneo para apoyar la presión arterial saludable.

Para la entrada, una ensalada colorida es una muy buena opción. Las zanahorias anaranjadas, los tomates rojos, y la espinaca verde oscura, tienen esos colores gracias a grupos de pigmentos antioxidantes buenos para el corazón, conocidos como carotenoides. Para un mayor beneficio, mezcla un poco de aguacate y rocíalo con un poco de aceite de oliva, ya que los carotenoides son solubles en grasa, cuando añades grasas saludables para el corazón en pequeñas cantidades en tu ensalada, ayuda al cuerpo para absorber estos compuestos beneficiosos provenientes de los vegetales.

Otro alimento es el pescado fresco a la parrilla. El pescado, por lo general, es bajo en grasa total y grasa saturada, y también es una de las mejores fuentes de ácidos grasos omega-3 que son saludables para el corazón y pueden ayudarte a controlar los niveles de ciertas grasas en la sangre, como los triglicéridos y el colesterol.

## ¡A los postres díles Sí en Amor y Amistad!

La relación entre el azúcar y el cerebro hace que los postres sean muy apetitosos y que siempre tengamos la tentación de caer con alguno de ellos, ya que la sacarosa es un disacárido compuesto por glucosa y fructosa y el cerebro requiere de la energía que le da la glucosa, que también se obtiene de otros alimentos que contienen Carbohidratos.

Los azúcares dan sensación de placer y bienestar, por esa sensación se comete el error de comer porciones más grandes y con mayor frecuencia, llevando a un aumento del total de calorías y más adelante a problemas de sobrepeso y obesidad. Actualmente se pueden preparar postres deliciosos sin necesidad de agregar demasiada azúcar.

Por otro lado, otra tentación que siempre está presente por estas fechas es el chocolate que es uno de los postres favoritos. Las ventajas de este alimento son la cantidad flavonoides (sustancias contenidas en las plantas) que tienen funciones antioxidantes y adicionalmente, según estudios científicos, pueden ayudar a disminuir el “colesterol malo” y el riesgo cardiovascular.

Recuerda que una buena alimentación influye en todos los aspectos de la vida.

Estos son algunos de los alimentos considerados afrodisiacos:

## Chocolate

Las semillas del cacao tienen fenilalanina y teobromina, sustancias que ayudan a combatir la fatiga, circulación sanguínea y ventilación pulmonar.



# Mariscos

El alto contenido proteico y de Zinc ayuda a mejorar los espermias y la lubricación de la mujer. Es un alimento que aporta un gran aumento de energía, garantizando un buen rendimiento e impulso sexual.



# Miel

Es un mineral boro que ayuda a promover la utilización y metabolización de la hormona sexual femenina.



## Fresas

Estimulan las glándulas endocrinas y el sistema nervioso.



## Vino Tinto

Su contenido de alcohol, el más famoso desinhibidor conocido, ya que lo hace un alimento favorable a las relaciones de pareja.



## Guineo

Estas frutas afrodisíacas ricas en potasio también contienen bromelina, una enzima que desencadena la producción de testosterona, y el potasio y la vitamina B de la fruta elevan los niveles de energía.



## Higos

Este alimento tiene un alto contenido en vitaminas que aportan una gran cantidad de energía al organismo, lo que puede influir en el desempeño sexual.



# Tomate

Este alimento es rico en licopeno, un poderoso antioxidante que, entre otras cosas, estimula la producción de testosterona.



# Nueces de Macadamia

Estas sabrosas nueces procedentes de Brasil contienen selenio, un nutriente que puede reducir el riesgo de cáncer de próstata en los hombres.



## Por último, ¿Necesito algo más?

Científicamente se ha argumentado que cuando las personas se atraen físicamente, sus cuerpos producen feniletilamina, una amina aromática químicamente simple, es además un alcaloide y un neurotransmisor monoamínico biosintetizado a través de la descarboxilación enzimática del aminoácido fenilalanina. En el cerebro humano, se le atribuyen roles como neuromodulador o neurotransmisor, y además, responsable del enamoramiento.

Ocasionalmente la atracción no llega a enamoramiento, sino que las hormonas activan las primeras dos fases de la respuesta sexual que son el deseo y la excitación.

Dado que el deseo es una respuesta de las células de nuestro cerebro, las personas deberán estar en óptimo estado de salud para que el cerebro reaccione favorablemente, ante cualquier estímulo.

Cuando los individuos buscan los afrodisiacos, están buscando sentirse relajados y dispuestos ante la excitación lo que les garantiza, a su juicio, una excelente respuesta sexual.

De todos modos, actualmente, la parte de la medicina que estudia la Sexualidad Humana, defiende la moción de que el mejor estimulante sexual será un cuerpo sano en combinación con una mente sana.

El balance de una buena alimentación, los ejercicios físicos y el cuidado de la salud en general, ofrecerán un mejor desempeño en todos los ámbitos de la vida.

