

# ALIMENTOS PARA EL *Amor*



**PRO CONSUMIDOR**  
INSTITUTO NACIONAL DE PROTECCIÓN  
DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR

# Alimentos Afrodisíacos

Las comidas consideradas como afrodisíacas, por aumentar el erotismo en los seres humanos, deben sus atributos a que promueven la liberación de endorfinas, que son proteínas que se producen en la glándula pituitaria y el hipotálamo, cuyo efecto es una sensación de bienestar y placer, por eso son conocidas como “moléculas de la felicidad”.

Los alimentos afrodisíacos, son buscados afanosamente por los que quieren prolongar sus sensaciones libidinosas y de alguna manera, causar una muy buena impresión a su pareja sexual.

La comida y el sexo han estado vinculados desde siempre y han sido calificados como los placeres más deseados por la raza humana, y aunque en la antigüedad se creía que algunos alimentos podían ayudar estimulando la libido de las parejas en sus encuentros sexuales, no hay pruebas científicas de que algún alimento promueva el apetito sexual, sin embargo, hoy en día, algunas comidas y algunas fragancias en un ambiente especialmente íntimo podrían dar como resultado un exquisito encuentro sexual que se pueda calificar de memorable.

De igual forma, cualquier sustancia que sirva para desinhibirlos, podría promover conductas eróticas y sensuales, sobre todo porque para el sexo, el órgano más importante es el cerebro.

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. Además, estimula la secreción de serotonina, lo que le convierte en un poderoso afrodisiaco que renueva el rendimiento sexual.



## Ostras

Las semillas del cacao tienen fenilalanina y teobromina, sustancias que ayudan a combatir la fatiga, circulación sanguínea y ventilación pulmonar. Además, estimula la secreción de serotonina, lo que le convierte en un poderoso afrodisiaco que renueva el rendimiento sexual.



## Miel

Es un mineral boro que ayuda a promover la utilización y metabolización de la hormona sexual femenina. Además aumenta los niveles de la hormona responsable del deseo sexual en sangre.



## 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, pero además, el vino tinto posee un elevado contenido en antioxidantes cuyo efecto vasodilatador va a permitir un mayor aporte de sangre tanto para el deseo sexual del hombre como de la mujer.



## Plátano

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.



## Canela

Se dice que la canela también aumenta los niveles de testosterona por lo que puede estar relacionada con un mayor apetito sexual, aunque su consumo tendría que ser continuo para obtener unos mínimos resultados.



## 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. Además, eleva los niveles de serotonina, considerada la hormona del placer.



## Rúcula

Esta planta picante ha sido documentada como un afrodisíaco natural desde el siglo I d. C. Los minerales y antioxidantes que se encuentran en las verduras de hoja verde oscura como la rúcula bloquean los contaminantes ambientales que podrían dañar negativamente la libido.



## 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. Además, el selenio estimula la producción de óvulos y espermatozoides sanos.



## Sexo...cerebro + corazón

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 optimo estado de salud para que el cerebro reaccione favorablemente, ante cualquier estimulo.

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.

