

## **DIETA PARA UNA BUENA SALUD SEXUAL**

La dieta juega un papel crucial en la salud sexual, afectando tanto a hombres como a mujeres. Aquí un resumen de los puntos clave:

1. Una dieta equilibrada mejora la función y el deseo sexual.
2. Nutrientes específicos (vitaminas, antioxidantes) benefician la salud sexual.
3. La mala alimentación puede causar problemas como disfunción eréctil e infertilidad.
4. El exceso de azúcar y grasas saturadas afecta negativamente los niveles hormonales.
5. El sobrepeso, a menudo relacionado con mala alimentación, puede disminuir la libido.
6. Alimentos como frutas, verduras, pescado y frutos secos son beneficiosos.
7. El consumo moderado de café puede ser positivo, mientras que el exceso de alcohol es perjudicial.
8. Una buena alimentación, junto con un estilo de vida saludable, es clave para mantener una óptima salud sexual.

En resumen, lo que comemos influye directamente en nuestra salud sexual, siendo una dieta equilibrada y nutritiva fundamental para mantener una vida sexual saludable.

<https://actifemme.com/dieta-y-ejercicio-salud-sexual/>