

## LA LIBIDO

### QUE ALIMENTOS SON BENEFICIOSOS PARA AUMENTARLA

Varios alimentos han sido asociados con el aumento de la libido debido a sus propiedades nutricionales y efectos en el organismo. Algunos de los alimentos más beneficiosos para potenciar el deseo sexual son:

1. Frutos rojos, Aguacate, Frutos secos: Las nueces y almendras  
Chocolate oscuro: Libera serotonina y endorfinas, creando un estado de ánimo receptivo a estímulos sexuales.
2. Café: Puede reducir las probabilidades de disfunción eréctil y aumentar la energía.
3. Ostras: Ricas en zinc, un oligoelemento necesario para la producción de hormonas sexuales.
4. Pescados grasos, aumentar los niveles de dopamina.
5. Granada: Puede aumentar los niveles de testosterona y mejorar la circulación sanguínea.
6. Ginseng: Podría ayudar en el tratamiento de la disfunción sexual.
7. Sandía, Ajo y cebolla.
8. Es importante recordar que estos alimentos deben consumirse como parte de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable para obtener los mejores resultados.

<https://mejorconsalud.as.com/aumentar-tu-libido-con-estos-11-alimentos/>