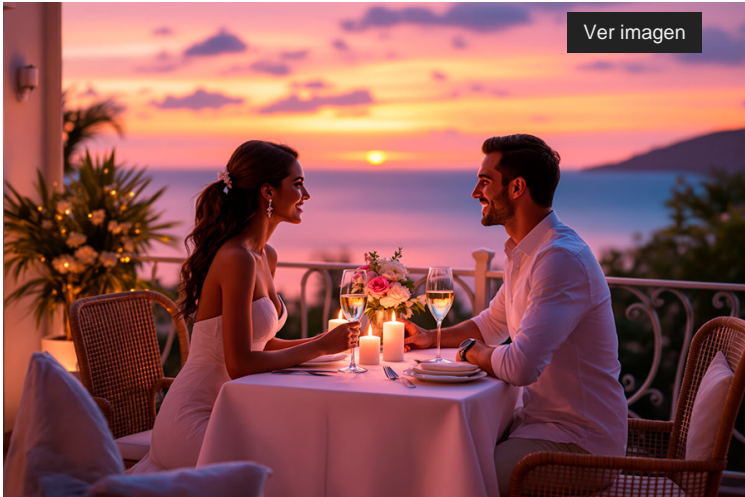


Alimentos afrodisíacos para disfrutar de San Valentín

14 feb 2025



San Valentín ha llegado, y qué mejor manera de encender la chispa del amor que con una buena cena romántica. En Caprabo, te ofrecemos una selección de alimentos afrodisíacos naturales para darle ese toque especial a la noche.

¿Qué son los afrodisíacos y cómo funcionan?

La RAE nos dice que los alimentos afrodisíacos son aquellos capaces de estimular el deseo sexual. Es decir, que estos alimentos tienen el poder de aumentar la libido en ambos sexos, así, sin velas. Y la palabra, no es casualidad, proviene de Afrodita, la diosa griega del amor, relacionada con la fecundidad. Pero, ¿realmente funcionan?

Aunque su efecto no está científicamente probado, es cierto que los alimentos pueden estimular el deseo sexual de distintas formas. Algunos pueden ser afrodisíacos por asociación, como el plátano, que entraría en la lista por su forma. Otros, en cambio, contienen sustancias que favorecen la producción de hormonas, mejoran la circulación sanguínea o relajan y reducen el estrés.

Lista de alimentos afrodisíacos naturales para potenciar el deseo

La lista de alimentos afrodisíacos que influyen en la libido y el deseo sexual puede ser infinita. Aquí tienes alguno de ellos para hacer un menú completo de San Valentín:

Frutas afrodisíacas

1. **Fresas.** Siempre se ha hablado de las fresas como la fruta del romance y la pasión, por el rojo intenso. Además, contienen vitamina C, magnesio y potasio. Una combinación de nutrientes perfecta para mantener el equilibrio hormonal.
2. **Higos.** Los higos también son una fruta muy sensual desde la antigüedad. La cantidad de azúcar que contienen da un subidón de energía mutua.

3. **Mangos.** Los mangos pueden aportar una sensación tropical, acompañada de vitamina C que favorece la producción de testosterona y estrógenos.

Espicias y hierbas afrodisíacas

Otros alimentos que también entran en la lista de afrodisíacos son las especias y las hierbas.

- **Canela.** La canela es perfecta, porque es vasodilatadora y favorece el flujo sanguíneo. Además, contiene propiedades estimulantes que mejoran el estado de ánimo.
- **Azafrán.** Aparte de su color rojo pasión, el azafrán es capaz de reducir los niveles de estrés, generando una velada más relajada.
- **Jengibre.** No nos olvidemos del jengibre, porque posee efectos termogénicos, capaces de acelerar el metabolismo y elevar la temperatura corporal.

Mariscos y otros alimentos

¿Qué tendrán las ostras para haber sido un símbolo de sensualidad desde la antigüedad? Se dice que su reputación afrodisíaca es por asociación, porque su forma recuerda al órgano sexual femenino. Pero, también es cierto que, las ostras contienen zinc, un mineral que favorece la producción de hormonas y mejora la función eréctil. Así que, ¡nada mejor que un plato lleno de ostras!

Otro alimento muy interesante es la miel, gracias a la vitamina B y al zinc que contiene. Aunque, lo más chulo y anecdótico de la miel es que en la Antigua Grecia se creía que consumir miel durante el primer mes de matrimonio ayudaba a aumentar la fertilidad y la pasión, de ahí el término "luna de miel".

¿Cuál es el alimento más afrodisíaco?

El alimento más afrodisíaco es el chocolate, sobre todo el que contiene más cacao, porque la teobromina actúa de forma directa, estimulando el sistema nervioso central y liberando dopamina y endorfinas.

Cena afrodisíaca fácil para dos

- **Entrante:** Un plato de ostras frescas con un toque de limón y una copa de vino blanco. También puedes preparar algo más elaborado y sofisticado como unas [ostras gratinadas con muselina de cava](/shared/.content/recetas/324-Ostras-gratinadas-con-muselina-de-cava.html). [</shared/.content/recetas/324-Ostras-gratinadas-con-muselina-de-cava.html>]
- **Plato principal:** Para mantener el ambiente elegante de la cena, nada mejor que un [carpaccio de gambas, con picadillo y mousse de queso crema](/shared/.content/recetas/327-Carpaccio-de-gambas-con-picadillo-y-mousse-de-queso-crema.html). [</shared/.content/recetas/327-Carpaccio-de-gambas-con-picadillo-y-mousse-de-queso-crema.html>]
- **Postre:** Nada puede fallar con unas fresas bañadas en chocolate. Otra combinación ideal para San Valentín podría ser las [brochetas de uva con chocolate negro](/shared/.content/recetas/343-Brochetas-de-uva-al-chocolate-negro) [</shared/.content/recetas/343-Brochetas-de-uva-al-chocolate-negro>]. No importa, ¡cualquier postre con chocolate será el final perfecto!

En [Capraboacasa](https://www.capraboacasa.com/es/supermercado/sanvalentin/) [<https://www.capraboacasa.com/es/supermercado/sanvalentin/>] han hecho un especial San Valentín por si te quedas sin ideas. ¡Anímate a comprar unos bombones, que viva el amor y que el chocolate haga el resto!



Vinos y cavas catalanes: mejores bodegas en Cataluña [</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00020.xml>]

En la bodega de Caprabo puedes encontrar una amplia selección de los mejores vinos tintos, blancos y rosados catalanes de diferentes calidades a buen precio.