

MUNDO / SALUD

# ¿Es el semen realmente un superalimento?

El Ciudadano · 31 de julio de 2014

---

*¿Alimento del futuro? ¿Antidepresivo natural? Las propiedades nutricionales del semen ofrecen curiosos datos acerca de la composición de la semilla masculina*





Por una o por otra razón, a lo largo de tu vida sexual puedes encontrarte preguntándote por la conveniencia de beber (¿o comer?) semen. ¿Accidente, experimentación, curiosidad, deseo? Los motivos seguramente serán variados, pero si el motivo principal obedece a la nutrición o al uso del fluido seminal como una especie de medicina, probablemente no tendrás mucho éxito.

{destacado-1}

La eyaculación promedio de un hombre no excede la medida de una cuchara y contiene solamente entre **5 y 25 calorías**, además de una **cantidad mínima de proteínas**. Debido a que su función biológica es transportar espermatozoides durante la fecundación, **sólo 1% del semen está compuesto por espermatozoides**, mientras el resto (un par de mililitros) lo constituyen unos 200 tipos de proteínas, vitaminas y minerales, incluyendo: **Vitamina C, Calcio, Cloro, Ácido cítrico, Fructosa, Ácido láctico, Magnesio, Nitrógeno, Fósforo, Potasio, Sodio, Vitamina B12 y Zinc.**

Sin embargo, dada su baja concentración, probablemente una pastilla de suplementos vitamínicos tenga más nutrientes que el contenido de una eyaculación, sin tomar en cuenta que no es una fuente considerable ni de proteínas ni de calorías.

Pero si te preguntas no por las propiedades nutricionales del semen sino por sus cualidades gourmet hay que saber que, al igual que los hábitos y los alimentos cambian el color y composición de la orina, el semen también se ve afectado por el uso de drogas, tabaco, espárragos, alcohol y, tristemente, el chocolate, todos los cuales afectan negativamente el sabor, haciéndolo amargo o dándole un fuerte olor acre.

Por otra parte, también existen alimentos que pueden dulcificar el sabor del semen, especialmente con **una dieta rica en frutas y verduras como ciruelas, nectarinas, naranjas, limones, limas, perejil, cilantro, menta, hierbabuena y uvas, además de mangos, kiwis, piñas y frutas dulces en general.**

Un controvertido estudio estadístico reveló que algunas mujeres perciben **menores niveles de depresión cuando tienen relaciones sin condón**, pero los investigadores no atribuyen al semen en sí mismo alguna propiedad que lo haga un mejor sustituto del Xanax o, aún mejor, del ejercicio físico y la meditación. Además, tener sexo es una especie de antidepresivo en sí mismo, gracias a las descargas de oxitocina y serotonina que tienen lugar en tu cerebro.

Otro estudio afirma que **el semen reduce el riesgo de preeclampsia**, una peligrosa complicación del embarazo. Pero aunque el semen fuese un antidepresivo excelente, tener relaciones sexuales sin condón puede implicar el riesgo de contraer enfermedades venéreas o embarazos no deseados.

Fuente: [Pijamasurf](#)

---

**Fuente:** El Ciudadano