

TENDENCIAS

Alimentos que NO debes comer antes del sexo

El Ciudadano · 30 de septiembre de 2015



1. No comas frijoles/porotos

Nadie duda de su poder nutritivo; pero en este caso, no es lo que más importa. Es un alimento que produce inflamación y gases, algo que podría resultar muy incómodo a la hora de practicar sexo. Encima te hace sentir hinchad@ y poco ágil.

2. Olvídate del ajo

Contiene almidón, con lo cual también podía hincharte; por otra parte, puede que su intenso sabor se quede impregnado en tu lengua y sea el responsable de que tu

aliento no huele precisamente a menta fresca.

3. Adiós al queso

Este alimento es seguramente inesperado para ti; pero también está incluido en la lista y es porque, aunque poco se habla al respecto, el queso también deja un aliento fuerte y desagradable que perdura horas, además el proceso digestivo es lento y puede generar somnolencia y restar agilidad.

4. No consumas carne roja

El consejo es debido a que demora mucho en digerirse; con lo cual tu energía se irá directo al estómago, provocándote sueño y cansancio y muy pocos deseos de mantener sexo.

5. Nada de comer papas fritas

Las grasas trans que tiene este famoso alimento no son nada recomendables para la circulación sanguínea; también reduce el índice de testosterona y como si fuera poco, gracias a su alto contenido en sal, puede provocar que la erección no sea prolongada.

6. Masticar o comer menta

Los alimentos o golosinas como los caramelos que contienen menta no son una buena idea si piensas tener sexo; produce una disminución en los niveles de testosterona, algo que podría **reducir el deseo sexual**.

Fuente: [IM](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)