

## **El Santo Barón explica 5 razones por las que comer ostras mejora las relaciones íntimas**

**De toda la gama de mariscos que hay en el mercado, la ostra es el afrodisíaco por excelencia. La ciencia ha demostrado que, su alto aporte en zinc, lo convierte en el mejor amigo del apetito y la potencia sexual. El restaurante El Santo Barón descubre los motivos por los que este "manjar" ayuda a disfrutar más del sexo. Además, anima a probar su ración de Ostras francesas al estilo del chef**

En primer lugar, las ostras incrementan la lívido. El responsable es el Zinc, el mejor nutriente para el sexo. Además, es el alimento con más zinc de la naturaleza. Por cada 100 gramos se encuentran 63 miligramos de zinc. Este mineral juega un papel muy importante en la reproducción. Múltiples estudios relacionan la falta de zinc con la disfunción eréctil y la apatía sexual, por lo que tener elevados los niveles de este oligoelemento es vital para que los hombres produzcan testosterona y prolactina en las mujeres.

Por otro lado, las ostras mejoran el rendimiento sexual gracias al gran aporte de Omega 3, un ácido graso que no solo favorece la erección, porque tiene efectos positivos sobre la vasodilatación, sino que también actúa contra la ansiedad, la depresión, es anticancerígeno y antiinflamatorio. Asimismo, las ostras aumentan la fertilidad. Un plato de ostras entrega en una sola ingesta vitaminas A, B, C y D. En este sentido, tomando como referencia estudios científicos, la falta de vitamina D puede ser una de las causas de problemas con la erección del pene y, además, baja fertilidad. Esta vitamina actúa sobre la producción de óxido nítrico, sustancia responsable de hacer que los vasos del pene se dilaten y permitan la entrada de sangre para la erección.

Además, las ostras proporcionan un extra de energía. Esto se debe a su abundancia en yodo, que regula y mejora el nivel de energía, lo cual es importante para gozar de una vida sexual activa. Además, contribuye al buen funcionamiento de las células, regula el nivel de colesterol y ayuda a fortalecer el cabello, la piel y las uñas.

Por último, cabe destacar que las ostras no engordan. La obesidad puede influir en el apetito sexual y la respuesta erótica. Pero con la ingesta de ostras no hay que preocuparse porque gracias a su bajo nivel saciante por contener gran parte de agua, es uno de los alimentos con menos calorías (66 kcal. por cada 100 gramos).

### Acerca de El Santo Barón

El Santo Barón es un rincón gourmet ubicado en el Barrio de Salamanca, se caracteriza por su cocina fusión, que mezcla deliciosamente la dieta mediterránea con el sofisticado recetario de los peruanos. Un espacio donde la creatividad es la anfitriona, no solo en su showcooking, también en cada uno de sus ambientes o en su música en directo todos los jueves, viernes y sábados. En su carta destacan los ceviches, tiraditos, las tablas y su "Lateo", con la mejor selección de conservas del chef. Dispone de una sección de "Entrantes", perfectos para compartir, productos "de la Huerta", como la sofisticada Ensalada de espinacas, espuma de sésamo, alga wakame y maní. Entre sus "Principales": Bacalao

con majada de ajitos, pimentón y chalotas y Cordero deshuesado a baja temperatura con couscous, verduras y pasas. También tienen hueco para una delicada sección “Gourmet”, en la que destacan el Tartar de toro, ponzu, tobiko wasabi o las Angulas de Aguinaga con huevos de corral.

Precio medio: 15€ - Avenida de Menéndez Pelayo, 4, Madrid – 911 76 50 96

<https://elsantobaron.es/>

**Datos de contacto:**

El Santo Barón

911 76 50 96

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Restauración](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>