



**Zunun Ruiz Jose Manuel**

**L.N. Luna Gutierrez**

**Patricia Del Rosario**

**Univeesidad del Sureste**

**Licenciatura en  
Nutricion**

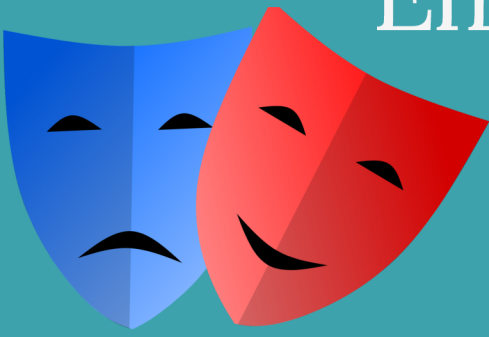
**Psiconutricion**

**Tapachula Chiapas**

**2 de agosto del 2024**

# Emociones / cerebro y eje intestino

## Cerebro



## DEFINICION

**EMOCIONES**>Son estados efectivos que experimentamos, reacciones subjetivas al ambiente y que vienen acompañadas de cambios organicos, fisiologicos y endocrinos de origen innato.

**CEREBRO**>Se centra en comprender como los nutrientes afectan al cerebro y el comportamiento y como la nutricion puede mejorar o empeorar los trastornos mentales.

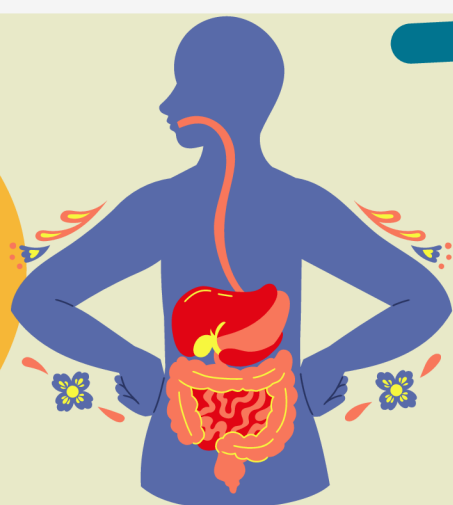
## RELACION

Las emociones impactan en la actividad cerebral directamente, concretamente el sistema limbico, es una de las partes del cerebro encargado de procesar las emociones.



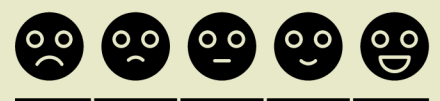
## EMOCIONES Y DIGESTION

Es mas importante conocer que al igual que los alimentos, las emociones tienen que ser procesadas, digeridas, aprovechando lo que sirve de ellas y eliminando las cosas que no nos son utiles.



## QUE ES EL SEGUNDO CEREBRO

Tubo digestivo formado por neurotransmisores que actúan a nivel digestivo, cuya producción afecta a las emociones como los sentimientos.



## TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

PENSAMIENTOS~EMOCIONES~COMPORTAMIENTOS  
ACCION ~EMOCION~PENSAMIENTOS



## CONCLUSIONES

En conclusión la toma de decisiones de acuerdo a nuestra alimentación afectará en la toma de decisiones o actitudes que podremos tener de acuerdo en la situación en la que nos encontremos o el estilo de vida que llevemos.

