



**UNA INFOGRAFÍA : “EMOCIONES/CEREBRO Y EJE INTESTINO
CEREBRO”.**

GARCIA ROBLES XIMENA CAROLINA

LIC. LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

psicología y retos nutricionales

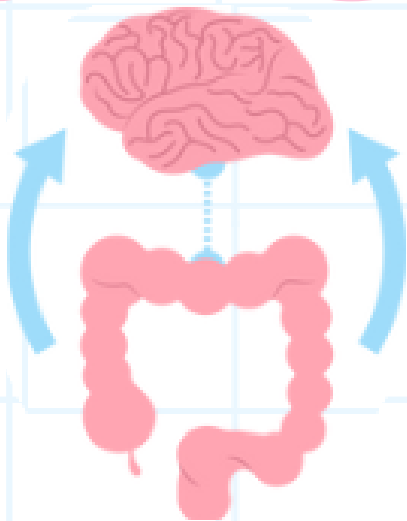
Tapachula, Chiapas

02 de agosto del 2024

EMOCIONES/CEREBRO Y EJE INTESTINO CEREBRO

EMOCIONES Y CEREBRO

- Las emociones son respuestas complejas del cerebro que influyen en cómo sentimos y actuamos.
- La amígdala, el hipocampo y la corteza pre-frontal son regiones cerebrales clave en la regulación emocional.



EJE INTESTINO-CEREBRO

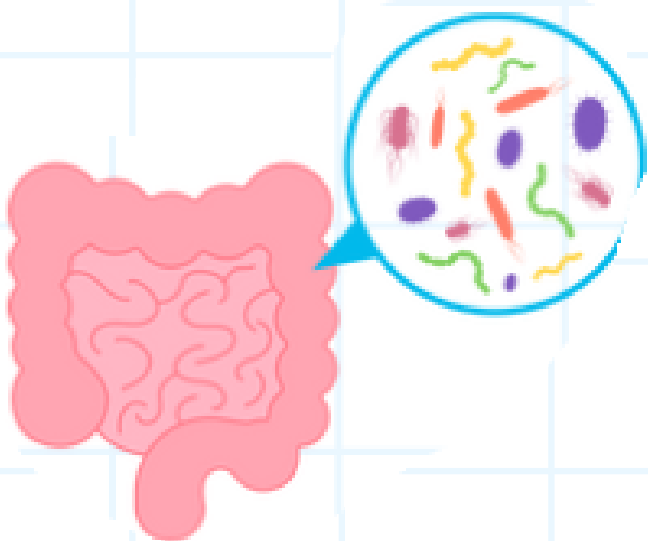
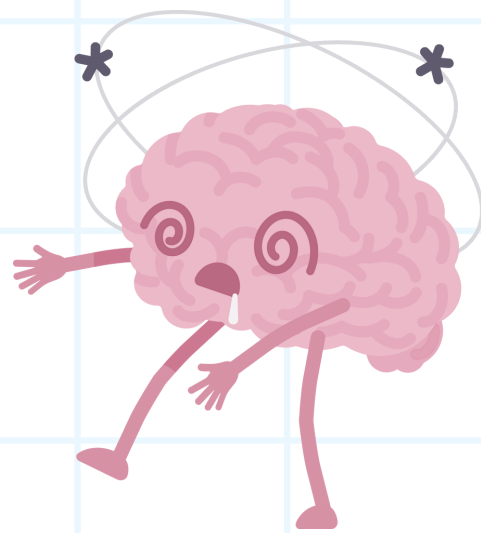
El eje intestino-cerebro es la comunicación bidireccional entre el sistema nervioso central y el sistema nervioso entérico del tracto gastrointestinal.

Componentes Clave:

- Microbiota intestinal
- Nervio vago
- Sistema inmune
- Hormonas y neurotransmisores

CÓMO AFECTAN LAS EMOCIONES AL CEREBRO

- Estrés y Ansiedad: Estrés crónico puede alterar la función cerebral y aumentar el riesgo de trastornos mentales.
- Depresión: Cambios en los niveles de neurotransmisores como la serotonina afectan el estado de ánimo y la emoción.

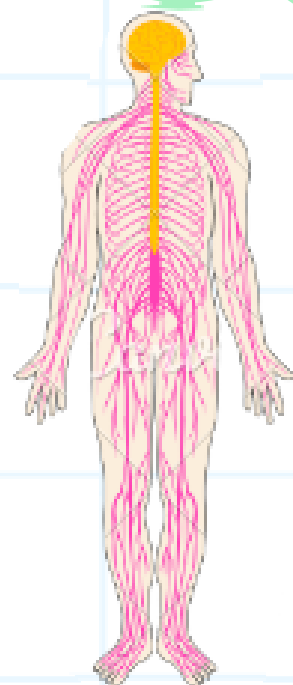


EL ROL DE LA MICROBIOTA INTESTINAL

- Bacterias Beneficiosas: Lactobacillus y Bifidobacterium ayudan a regular la serotonina y otras sustancias químicas del cerebro.
- Dieta y Microbiota: Alimentos fermentados y fibra alimentaria promueven una microbiota saludable.

CONEXIONES CLAVE DEL EJE INTESTINO-CEREBRO

- Nervio Vago: Principal vía de comunicación entre el intestino y el cerebro.
- Neurotransmisores: La serotonina, producida en el intestino, juega un papel crucial en el bienestar emocional.



ESTRATEGIAS PARA MANTENER UN EJE INTESTINO-CEREBRO SALUDABLE

1. Dieta Balanceada: incluye alimentos ricos en fibra, probióticos y prebióticos.
2. Gestión del Estrés: Prácticas como la meditación y el ejercicio pueden mejorar la salud del eje intestino-cerebro.
3. Suplementación: Probióticos y omega-3 pueden ser beneficiosos.



Linkografía

Universidad Del Sureste. Antología PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES. 3º cuatrimestre. Licenciatura en nutrición. Edición 2023.
Comitán de Domínguez, Chiapas