



INFOGRAFIA

“EMOCIONES/CEREBRO Y EJE INTESTINO/CEREBRO”

ALUMNO:
VÍCTOR ALFONSO ROBLES DÍAZ

LICENCIATURA EN NUTRICION
3er. CUATRIMESTRE MAYO-AGOSTO 2025

ASESOR:
PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIÉRREZ

MATERIA:
PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES 4

FECHA:
JUEVES 24 DE JULIO DEL 2025

EMOCIONES / CEREBRO Y EJE INTESTINO CEREBRO



INFLUENCIAS PSICOLOGICAS EN LA ELECCION DE ALIMENTOS

Las emociones como el estrés, ansiedad o felicidad pueden influir en qué, cuánto y cómo comemos. Ejemplo: comer por ansiedad.

RELACIÓN ACTITUD-COMPORTAMIENTO

Lo que pensamos o creemos sobre los alimentos (actitud) influye en nuestras decisiones alimentarias (comportamiento).



TEORÍA DE LA ACCIÓN RAZONADA

Explica que las personas eligen alimentos según sus creencias, intenciones y normas sociales. Ejemplo: comer sano porque “es lo correcto”.

TEORÍA DE LA CONDUCTA PLANEADA

También influye el control percibido: si una persona cree que puede cambiar su dieta, es más probable que lo haga.



PRÁCTICA DE ACTIVACIÓN SENSORIAL

Estimular los sentidos (olor, sabor, textura, vista) mejora la conexión con la comida y promueve una alimentación consciente.



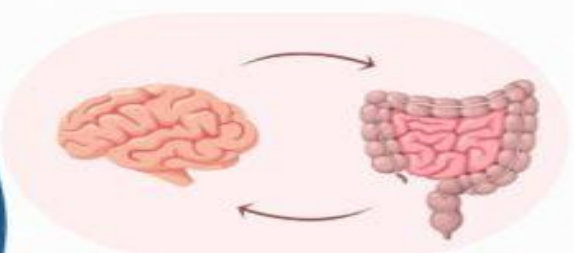
PSICONUTRICIÓN Y EMOCIONES

Estudia cómo la alimentación afecta nuestro estado emocional y viceversa. Busca lograr un equilibrio entre cuerpo, mente y comida.



RETROALIMENTACIÓN

El eje intestino-cerebro funciona en doble vía: lo que sentimos afecta al intestino y la salud intestinal influye en cómo nos sentimos.



BIBLIOGRAFIA

- 1.Mayer, E. A. (2018). La conexión mente-intestino: Cómo la microbiota intestinal influye en el cerebro, las emociones y la salud. Ediciones Urano.**
- 2.Cryan, J. F., & Dinan, T. G. (2012). Microorganismos que alteran la mente: el impacto de la microbiota intestinal en el cerebro y la conducta. Revista Nature Neuroscience, 13(10), 701–712.**
- 3.Foster, J. A., & Neufeld, K. A. M. (2013). Eje intestino-cerebro: Cómo la microbiota influye en la ansiedad y la depresión. Tendencias en Neurociencias, 36(5), 305–312.**
- 4.Caba, M. (2019). El eje intestino-cerebro: comunicación en dos direcciones. Revista Digital Universitaria, 20(2), 1–9.
<https://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2019.v20n2a7>**