



EMOCIONES/CEREBRO Y EJE INTESTINO CEREBRO

UNIDAD IV

Pizano Gómez Aranza Montserrat

Universidad del Sureste

Lic. en Nutrición

Psicología y Retos nutricionales

3er. Cuatrimestre

L.N. Luna Gutiérrez Patricia

Tapachula, Chiapas a 01 de agosto de 2025

Emociones/Cerebro

Eje Intestino cerebro



Emociones

Son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación del individuo

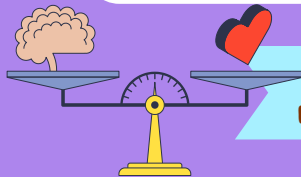
Cerebro y emociones

- **Amígdala:** Detecta el miedo y reacciona ante amenazas.
- **Hipotálamo:** Regula respuestas físicas como el llanto, hambre o estrés.
- **Corteza prefrontal:** Nos ayuda a controlar emociones y tomar decisiones racionales.



Cerebro

Controla lo que piensas y sientes, cómo aprendes y recuerdas y la forma en que te mueves



Las emociones no solo son mentales, también provocan respuestas físicas (latidos rápidos, sudoración, apetito, etc.)

Eje Intestino cerebro



Es una conexión bidireccional entre el sistema nervioso central (cerebro) y el tracto gastrointestinal

Se comunican mediante:

Nervio vago

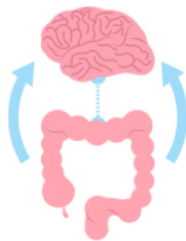
Hormonas

Sistema inmunológico

Microbiota intestinal



MICROBIOTA y EMOCIONES



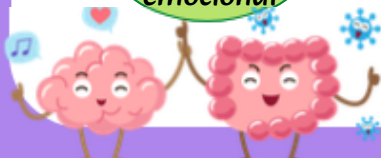
La microbiota intestinal influye en:

- Producción de neurotransmisores como serotonina (hasta el 90% se produce en el intestino).
- Regulación del estado de ánimo, estrés, ansiedad y depresión.

Una microbiota saludable = mejor equilibrio emocional

Factores que afectan la microbiota:

- Alimentación
- Antibióticos
- Estrés
- Sueño



Bibliografía

PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES, Antología. Universidad Del Sureste. Biblioteca digital. Plataforma UDS Licenciatura en Nutrición. Comitán de Domínguez, Chiapas. Mayo-Agosto 2025

Linkografía

1. Mayer, E. A. (2016). *The Mind-Gut Connection: How the Hidden Conversation Within Our Bodies Impacts Our Mood, Our Choices, and Our Overall Health*. Harper Wave.
2. Harvard Health Publishing. (2018). *The gut-brain connection*. Harvard Medical School.
<https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/the-gut-brain-connection>
3. National Institute of Mental Health. (2022). *Brain basics: Understanding emotions*.
<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/brain-basics-understanding-emotions>