

ALUMNO:
JONATHAN JOSUE GOMEZ ESCOBAR

LICENCIATURA EN NUTRICION
3er. CUATRIMESTRE MAYO-AGOSTO 2025

ASESOR:
PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIERREZ

MATERIA:
PSICONUTRICION

ACTIVIDAD:
INFOGRAFIA

FECHA:
26 DE JULIO DEL 2025

EMOCIONES/CEREBRO Y EJE INTESTINO CEREBRO



INFLUENCIAS PSICOLÓGICAS EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

Nuestras emociones, estrés, ansiedad o estados de ánimo influyen directamente en lo que comemos. A veces elegimos alimentos por placer emocional y no por necesidad física.

LA RELACIÓN ACTITUD-COMPORTAMIENTO

Lo que pensamos y sentimos influye en cómo actuamos. Si tengo una actitud positiva hacia comer sano, es más probable que lo haga. Pero si hay conflicto interno, puede haber incongruencia entre lo que pienso y lo que hago.



TEORÍA DE LA ACCIÓN RAZONADA

Explica que las decisiones alimentarias se basan en intenciones, influenciadas por:

- Actitudes personales (¿lo considero bueno?)
- Normas sociales (¿los demás lo aprueban?)

TEORÍA DE LA CONDUCTA PLANEADA:

La conducta alimentaria depende de:

- Actitud (lo que piensas sobre comer sano)
- Normas sociales (influencia de otros)
- Control percibido (si crees que puedes hacerlo)

Entre más fuerte sea la intención, más probable es que la conducta ocurra.



PRÁCTICA DE ACTIVACIÓN SENSORIAL

Técnica que utiliza los sentidos (olor, sabor, textura, vista, oído) para reconectar con la comida. Ayuda a comer con más conciencia y menos ansiedad.



LA PSICO NUTRICIÓN Y LAS EMOCIONES

La psiconutrición une la nutrición con la psicología. Aborda cómo las emociones afectan la forma de comer y cómo comer influye en la salud mental.



RETROALIMENTACION

Observar cómo respondemos a los alimentos y emociones nos permite hacer ajustes. La retroalimentación ayuda a mejorar la relación con la comida y fortalecer el bienestar emocional.

BIBLIOGRAFIA

1. López-Vidal, C., & Campos-Rodríguez, R. (2017). Eje intestino-cerebro y su relación con el estrés y las emociones. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 18(1), 32-41. Recuperado de <https://www.revneurociencia.com>
2. Carabotti, M., Scirocco, A., Maselli, M. A., & Severi, C. (2015). El eje intestino-cerebro: Interacciones entre la microbiota intestinal y los sistemas nerviosos central y entérico. *Anales de Gastroenterología*, 28(2), 203-209. <https://doi.org/10.1016/j.annalsgastro.2015.01.003>
3. Mayer, E. A. (2011). Sensaciones del intestino: La biología emergente de la comunicación entre intestino y cerebro. *Revista Nature Neuroscience*, 12(8), 453-466. <https://doi.org/10.1038/nrn3071>
4. Cryan, J. F., & Dinan, T. G. (2012). Microorganismos que afectan la mente: el impacto de la microbiota intestinal en el cerebro y el comportamiento. *Revista Nature Neuroscience*, 13(10), 701-712. <https://doi.org/10.1038/nrn3346>