



**Universidad Del Sureste**

**Campus Tapachula**

Asignatura:

Psicología Alimentaria

Alumno:

Ozuna López Fernando

Cuatrimestre:

3°A

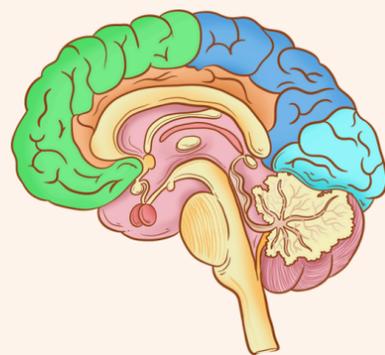
Carrera:

Licenciatura en Nutrición

LN:

Luna Gutierrez Patricia del Rosario

# Emociones- cerebro



Tiene origen en distintas estructuras en el cerebro y el responsable de ello es el sistema límbico, la amígdala es el responsable de regular las emociones

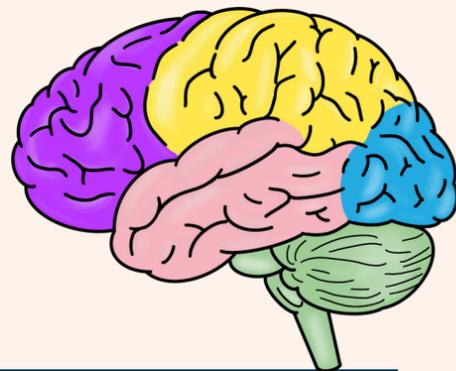
## Estructuras clave y sus funciones

**Sistema límbico:** procesa las emociones con otras partes del cerebro

**Amígdala:** Se encarga de identificar y regular las emociones

**Hipocampo:** forma y almacena los recuerdos

**Hemisferio cerebral:** se encarga de expresar las emociones



## Relación entre emociones y sentimiento

**Emociones:**

Son respuestas a estímulos a menudo intensas y de corta duración.

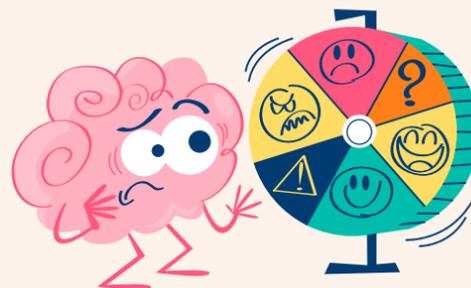
**Sentimientos:**

Son la experiencia consciente de las emociones



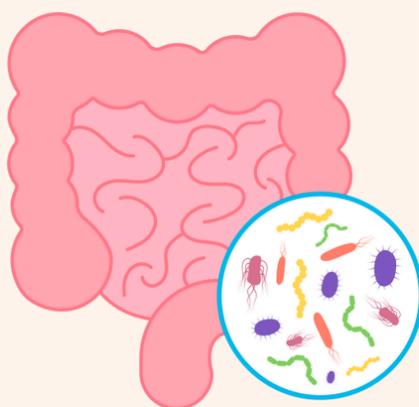
## EJE INTESTINO-CEREBRO

se refiere a la comunicación entre el tracto gastrointestinal y el cerebro, incluyendo la microbiota intestinal. Este eje juega un papel importante en la regulación de la función gastrointestinal; al estrés, la inmunidad y la salud mental.



## Microbiota Intestinal

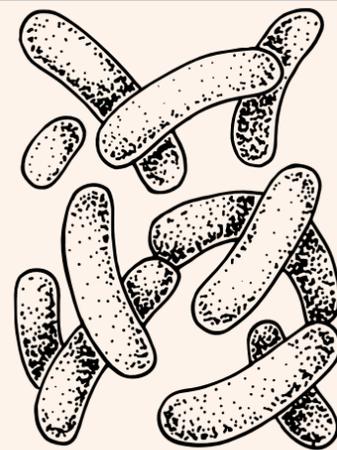
microorganismos que viven en el intestino que degradan la fibra, mientras metemos alimentos ultraprocesados nuestra microbiota se alimenta de productos chatarra brindándonos ansiedad por querer comer



## Vías de comunicación

**Vía neural:** Principalmente a través del nervio vago y el sistema nervioso

**Vía endocrina:** Mediante la liberación de hormonas (cortisol y serotonina)



## ¿Cómo cuidarlo?

- Come alimentos ricos en fibra y prebióticos
- Incluye probióticos naturales (yogur, kéfir, kombucha)
- Manejar el estrés (meditación, ejercicio)
- Dormir bien



## Referencias

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1022-51292022000200106](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1022-51292022000200106)

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4367209/>