



**CESIA OVALLE MÉNDEZ**

**PSICOLOGIA Y RETOS  
NUTRICIONALES**

**3ER CUATRIMESTRE**

**LICENCIATURA EN  
NUTRICIÓN**

**L.N. LUNA GUTIÉRREZ  
PATRICIA DEL ROSARIO**

# EMOCIONES/CEREBRO Y EJE INTESTINO CEREBRO



Amígdala:

La amígdala es fundamental para la identificación y respuesta a emociones intensas, especialmente el miedo, activando respuestas como la "lucha o huida"

Hipocampo:

El hipocampo juega un papel importante en la formación de recuerdos emocionales

El tálamo se encarga de enviar los mensajes procedentes de los órganos sensoriales, como los ojos, los oídos, la nariz y los dedos, a la corteza cerebral.

## EJE INTESTINO/ CEREBRO

se refiere a la comunicación bidireccional constante entre el tracto gastrointestinal y el cerebro. Esta conexión se realiza a través de vías neurales, hormonales y del sistema inmunitario, permitiendo que el intestino influya en el cerebro y viceversa



## COMO SE MANIFIESTA

Comunicación bidireccional:

El intestino y el cerebro se comunican constantemente, enviando y recibiendo señales que afectan la salud y el comportamiento

## VIAS DE COMUNICACIÓN

- Vía neural: Principalmente a través del nervio vago y el sistema nervioso entérico.
- Vía endocrina: Mediante la liberación de hormonas como el cortisol y la serotonina.
- Vía del sistema inmunitario: A través de la modulación de citoquinas



**LINK**

[https://es.m.wikipedia.org/wiki/Eje\\_intestino-cerebro](https://es.m.wikipedia.org/wiki/Eje_intestino-cerebro)

<https://www.bupasalud.com.mx/salud/emociones-y-cerebro>