

INFOGRAFIA UNIDAD 4

Mendoza Chilel Angel Joel

Universidad del Sureste

Lic. en Nutricion

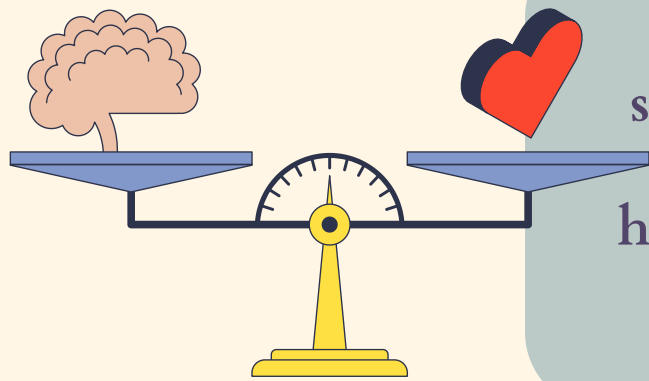
3er. Cuatrimestre

L.N. Luna Gutiérrez Patricia del Rosario

Tapachula, Chiapas a 26 de Julio del 2025

EMOCIONES/CEREBRO Y EJE INTESTINO/CEREBRO

PSICONUTRICION



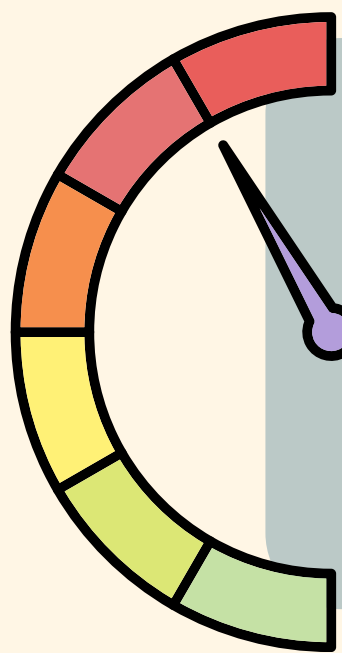
¿QUE ES E/C?

se refiere a cómo el cerebro percibe, procesa y regula las emociones humanas. Las emociones no son solo sentimientos: son respuestas fisiológicas y mentales

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son reacciones complejas del cuerpo y la mente que:

- Nos ayudan a adaptarnos al entorno.
- Nos motivan a actuar.
- Influyen en nuestras decisiones y relaciones.

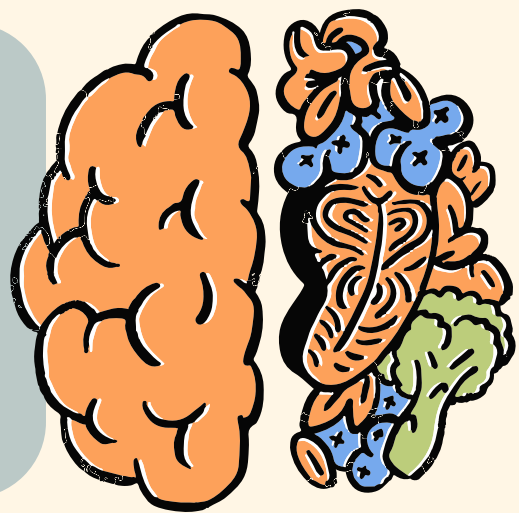
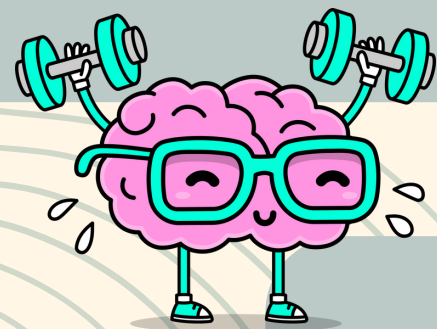


IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES Y EL CEREBRO EN LA NUTRICIÓN

- Las emociones influyen en la forma de comer
- El cerebro necesita buena nutrición para funcionar bien
- Existe una relación bidireccional entre emociones y alimentación
- En niños y adolescentes, la nutrición impacta el desarrollo emocional y cognitivo
- Una dieta equilibrada ayuda al bienestar emocional y mental

¿QUE ES I/C?

se refiere a la conexión bidireccional entre el sistema digestivo (especialmente el intestino) y el cerebro.



PUNTOS CLAVE

- El intestino tiene su propio “cerebro” (sistema nervioso entérico)
- Se comunican por medio del nervio vago
- La microbiota intestinal influye en el estado de ánimo
- El estrés afecta la digestión, y viceversa
- Una dieta saludable mejora la función cerebral



Bibliografía

- Cryan, J. F., & Dinan, T. G. (2012). Mind-altering microorganisms: The impact of the gut microbiota on brain and behaviour. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(10), 701–712. <https://doi.org/10.1038/nrn3346>
- Mayer, E. A., Tillisch, K., & Gupta, A. (2015). Gut/brain axis and the microbiota. *The Journal of Clinical Investigation*, 125(3), 926–938. <https://doi.org/10.1172/JCI76304>
- Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2020). *Neurociencia: La exploración del cerebro* (4.a ed.). Wolters Kluwer.
- Gómez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: The effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), 568–578. <https://doi.org/10.1038/nrn2421>