



INFOGRAFIA

“EMOCIONES/CEREBRO Y EJE INTESTINO/CEREBRO”

ALUMNO:
VÍCTOR ALFONSO ROBLES DÍAZ

LICENCIATURA EN NUTRICION
3er. CUATRIMESTRE MAYO-AGOSTO 2025

ASESOR:
PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIÉRREZ

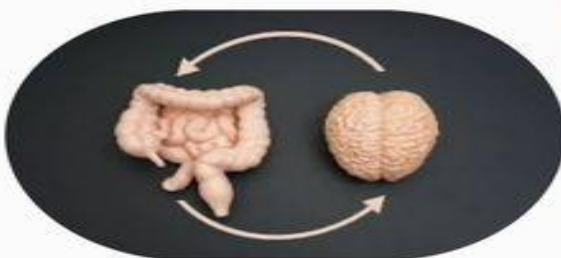
MATERIA:
PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES 4

FECHA:
VIERNES 01 DE AGOSTO DEL 2025

EMOCIONES / CEREBRO Y EJE INTESTINO CEREBRO



¿QUÉ ES EL EJE INTESTINO-CEREBRO?



Comunicación entre intestino y cerebro que influye en el estado de ánimo y la salud mental.

IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN

Una buena alimentación mantiene la integridad del eje intestino-cerebro. Las dietas ricas en fibra, prebióticos, probióticos y antioxidantes promueven una microbiota sana y mejoran la salud emocional y mental.



CONSEJOS PARA FORTALECER EL EJE INTESTINO-CEREBRO

- Comer fibra y probióticos
- Evitar procesados y azúcares
- Beber agua
- Dormir bien y hacer ejercicio



¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Respuestas del cuerpo y la mente ante lo que sentimos o vivimos.



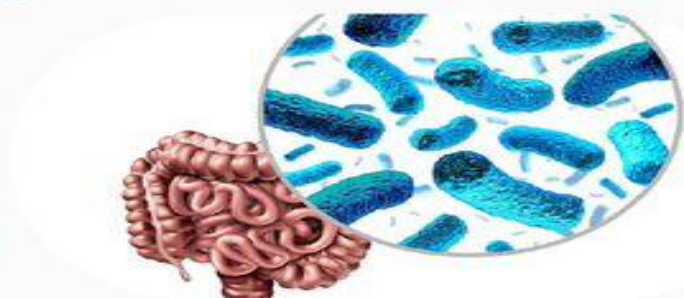
¿COMO PARTICIPA EL CEREBRO?

El cerebro interpreta los estímulos y genera emociones a través de neurotransmisores como la serotonina, dopamina y noradrenalina. Las áreas cerebrales involucradas incluyen el sistema límbico, la amígdala y la corteza prefrontal.



EL PAPEL DE LA MICROBIOTA INTESTINAL

La microbiota es el conjunto de microorganismos en el intestino. Estas bacterias pueden producir sustancias como serotonina, GABA o ácido butírico, que influyen en el sistema nervioso. Un desequilibrio en la microbiota (disbiosis) se ha asociado con ansiedad, depresión y enfermedades neurodegenerativas.



BIBLIOGRAFIA

- 1. Ríos-Covián, D., Ruas-Madiedo, P., Margolles, A., Gueimonde, M., de los Reyes-Gavilán, C. G., & Salazar, N. (2016). Intestinal short chain fatty acids and their link with diet and human health. *Frontiers in Microbiology*, 7, 185.**
- 2. Silva, Y. N., & López, M. (2020). El eje intestino-cerebro: la microbiota intestinal y su rol en el comportamiento humano. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 15(1), 50–57.**
- 3. 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.**
- 4. Bravo, J. A., Julio-Pieper, M., Forsythe, P., Kunze, W., Dinan, T. G., & Cryan, J. F. (2012). Communication between gastrointestinal bacteria and the nervous system. *Current Opinion in Pharmacology*, 12(6), 667–672.**
- 5. Ramos, E. M. (2019). Microbiota intestinal, emociones y salud mental: una relación bidireccional. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 30(3), 319–327.
<https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2019.04.005>**