



Nombre: Guadalupe Elizabeth Hidalgo Ruiz

Docente: Julibeth Martínez Guillén

Actividad: Super nota

Materia: Transtornos de la cultura alimentaria

Unidad I

Grado y grupo: Licenciatura en Nutrición de 9no "A"

Fecha: 29 de Mayo del mismo año 2025

FISIOLOGIA DEL HAMBRE Y SACIEDAD

La fisiología del hambre y la saciedad es un proceso complejo que implica la interacción entre el sistema nervioso central, el sistema digestivo, las hormonas y diversas señales metabólicas. Este sistema regula cuándo sentimos hambre, cuándo comemos y cuándo dejamos de comer para mantener el equilibrio energético.

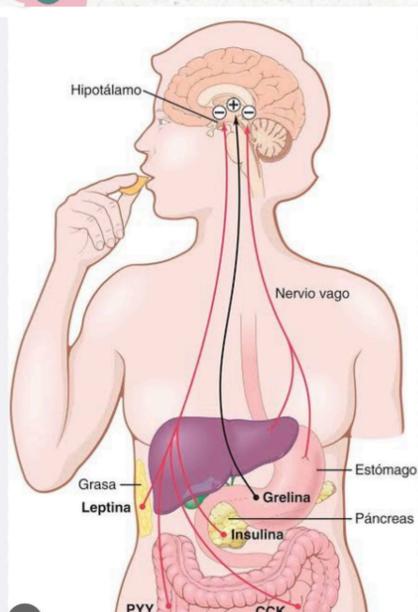
HAMBRE

Factores fisiológicos del hambre:

- Glucosa baja: niveles bajos en sangre activan el centro del hambre en el hipotálamo.
- Hormona grelina: producida por el estómago vacío; estimula el apetito.
- Neurotransmisores:
 - NPY (neuropéptido Y) → potente estimulador del apetito.
 - AgRP (proteína relacionada con Agouti) → estimula el hambre.

Centro cerebral implicado:

- Hipotálamo lateral ("centro del hambre")



SACIEDAD

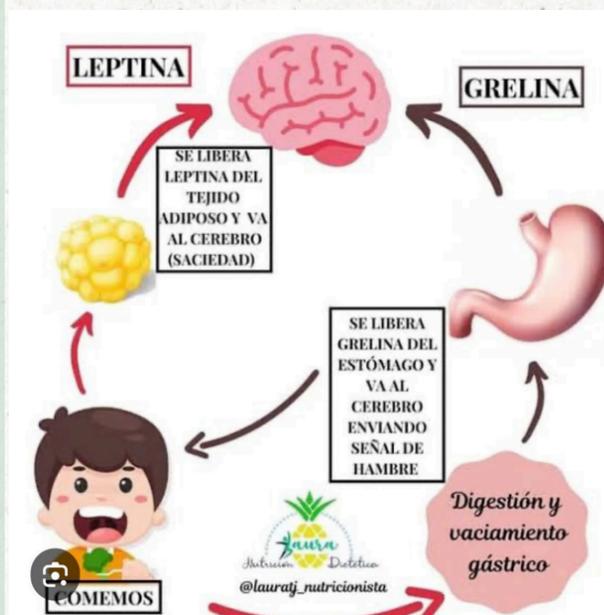
Es la sensación de plenitud que lleva a dejar de comer.

Factores fisiológicos de la saciedad:

- Distensión gástrica: sensores mecánicos detectan estiramiento del estómago.
- Hormonas anorexigénicas (reducen el apetito):
 - Leptina: secretada por tejido adiposo, actúa sobre el hipotálamo inhibiendo el hambre a largo plazo.
 - Insulina: tiene un rol inhibitorio en el apetito.
 - Péptido YY (PYY) y colecistoquinina (CCK): producidos en el intestino en respuesta a la ingesta de grasas y proteínas.

Centro cerebral implicado:

- Núcleo ventromedial del hipotálamo ("centro de la saciedad").



REGULACION A CORTO Y A LARGO PLAZO

tipo de regulación
corto plazo

característica as
entre comidas

Principales señales
Grelina , CCK PYY

largo plazo

reserva
energética

Leptina, insulina

**Referencias bibliográficas : Antología de UDS
(2025) en la materia de
Trastornó de conducta alimentaria, Unidad 1
“Hábitos
alimentario, origen, evolución, posibilidades
educativas”
pág. 9 - 21**