



Nombre: Cristal Alejandra
Hernández Roblero

Docente: Julibeth Martínez
Guillén

Actividad: Super nota

Materia: Trastornos de conducta
alimentaria

Unidad 1: Hábitos alimentarios,
origen, evolución, posibilidades
educativas

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

Fecha: 20 de Mayo del año 2025

Bibliografía: Antología de UDS
(2025) en la materia de Trastorno
de conducta alimentaria, Unidad 1
"Hábitos alimentario, origen,
evolución, posibilidades
educativas" pág. 9 - 21

UNIDAD 1

HAMBRE

Sensación fisiológica que impulsa la búsqueda y el consumo de alimentos, regulada por señales hormonales, metabólicas y neurológicas.



SACIEDAD

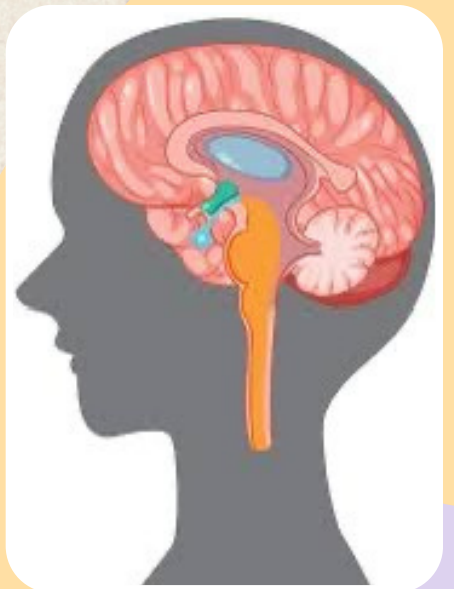
Estado fisiológico que inhibe el deseo de seguir comiendo después de una comida, regulado por múltiples señales periféricas y centrales.

CENTRO DE CONTROL: HIPOTALAMO

Núcleo arcuato (ARC): Integra señales de nutrientes, hormonas y neuronas.

Contiene neuronas orexigénicas (estimulan hambre) y anorexigénicas (promueven saciedad).

Núcleo paraventricular (PVN), ventromedial (VMN) y lateral (LH): Coordinan respuestas conductuales y autónomas al hambre o saciedad.

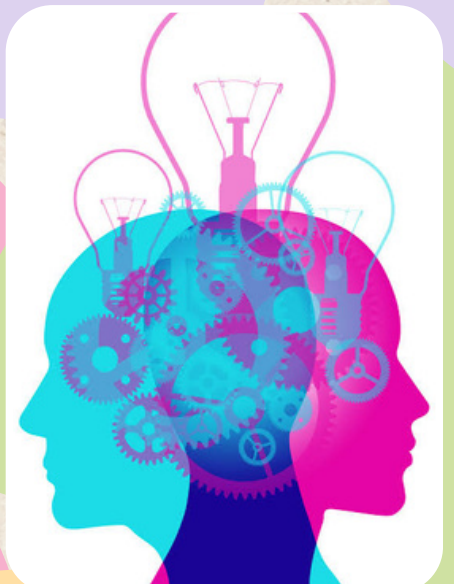


FACTORES HORMONALES

- Grelina $\uparrow$ antes de las comidas.
- Leptina, insulina, GLP-1 y CCK $\uparrow$ postprandialmente.

FACTORES NEUROLOGICOS

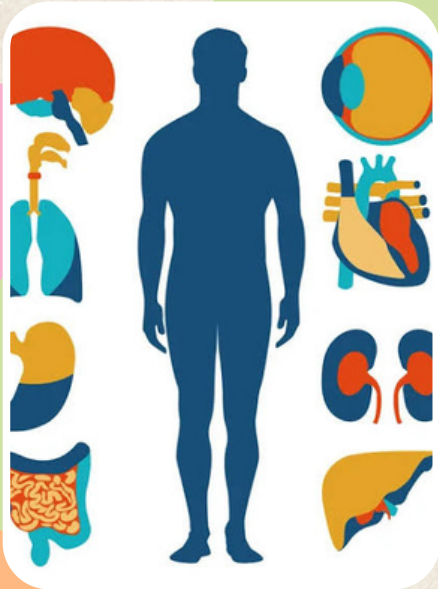
- Integración en el sistema nervioso central (especialmente el hipotálamo).
- Influencia del sistema dopaminérgico y serotoninérgico (placer, recompensa, control impulsivo).



UNIDAD 1

FACTORES FISIOLÓGICOS

- Nivel de glucosa en sangre.
- Almacenamiento de grasa corporal (señales de leptina).
- Distensión gástrica (señal de saciedad).
- Estado nutricional (déficit energético activa el hambre).



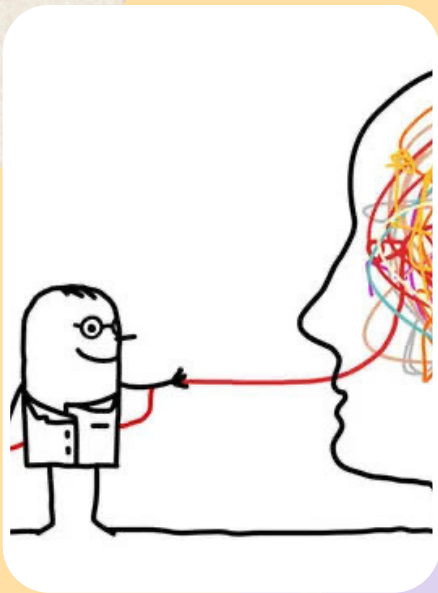
FACTORES AMBIENTALES

- Horarios y rutinas.
- Publicidad, cultura y entorno social.
- Actividad física.



FACTORES PSICOLÓGICOS

- Estado emocional (estrés, ansiedad, depresión).
- Hábitos aprendidos y condicionamiento social.
- Disponibilidad y apetencia del alimento.



PATOLOGÍAS RELACIONADAS

- **Obesidad:** Resistencia a leptina; disfunción en circuitos de saciedad.
- **Anorexia nerviosa:** Alteraciones en percepción de hambre/saciedad.
- **Síndrome de Prader-Willi:** Hiperfagia por déficit de saciedad (alteración genética).
- **Diabetes tipo 2:** Alteración en la acción de insulina en el SNC

Hormona	Origen	Efecto principal
Grelina	Estómago	Estimula el hambre
Leptina	Tejido adiposo	Inhibe el hambre
Insulina	Páncreas	Inhibe el hambre (acción central)
Peptido YY	Ileón y colon	Induce saciedad
CCK	Intestino delgado	Estimula la saciedad (acción rápida)
GLP-1	Intestino (L-células)	Promueve saciedad y retarda vaciamiento gástrico