



Trastornos de la cultura alimentaria



Alumna: Jimena Maldonado Marín.
Profesor: Julibeth Martínez Guillen.
Unidad I: Super nota.
9°cuatrimestre LNU.
Fecha: mayo del 2025.

Fisiología del hambre y saciedad.

Hambre.

Es una señal fisiológica que indica la necesidad de ingerir alimentos para mantener la homeostasis energética.

- Factores clave:
- Glucosa baja.
- Vaciamiento gástrico.
- Secreción de grelina (hormona del hambre).



Saciedad.

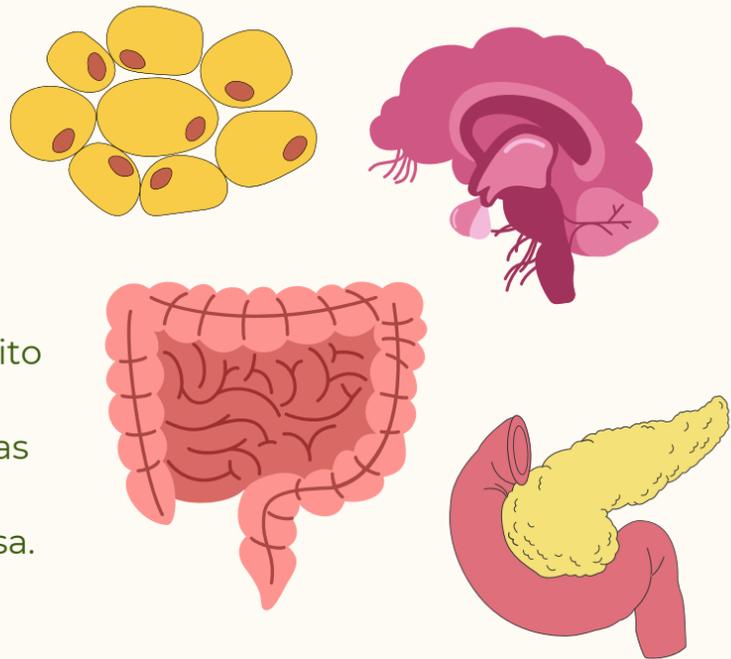
Es la sensación de plenitud que reduce o detiene la ingesta alimentaria después de comer.

Factores clave:

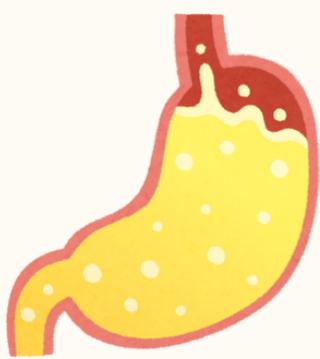
- Distensión gástrica.
- Liberación de hormonas como leptina, insulina, colecistoquinina (CCK), y péptido YY.
- Niveles altos de glucosa.

Órganos y estructuras involucradas.

- Hipotálamo: Centro regulador del apetito (núcleo arcuato).
- Tracto gastrointestinal: Libera hormonas según el contenido alimentario.
- Páncreas: Libera insulina, regula glucosa.
- Tejido adiposo: Produce leptina



Factores que influyen.



Existen diversos factores que influyen tanto en la saciedad como en el hambre y se dividen en:

- Internos:
- Hormonas.
- Vaciamiento gástrico.
- Niveles de glucosa.

- Externos:
- Olores y vista de la comida.
- Horarios y hábitos.
- Emociones y estrés.
- Publicidad y entorno social.



Factores que influyen.

Biológicos:

- Nivel de glucosa.
- Hormonas.
- Ciclos circadianos.

Psicológicos:

- Estrés.
- Ansiedad.
- Asociación emocional con la comida.

Sociales y ambientales:

- Horarios de comida.
- Cultura alimentaria.
- Publicidad y disponibilidad de alimentos.



Bibliografía.

- Apuntes de la clase de trastornos de la cultura alimentaria (2025).
- Secretaría de Salud. (2017). Guía de práctica clínica: Sobrepeso y obesidad en adultos. Gobierno de México.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). Tratado de fisiología médica (14.ª ed.). Elsevier.