



Supernota

**TRASTORNOS DE LA
CULTURA
ALIMENTARIA**

UNIDAD I

ALUMNO: SERGIO DANIEL GÓMEZ ESPINOZA

DOCENTE: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

24/05/2025

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Fisiología del Hambre y la saciedad



¿Qué es el hambre?

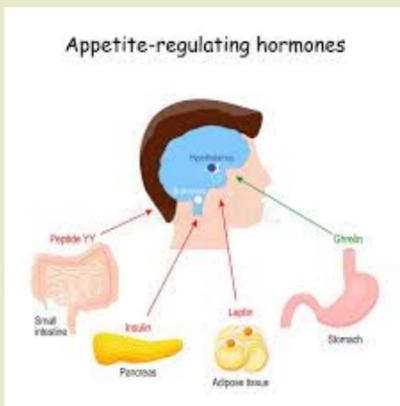
El hambre es una sensación fisiológica que indica la necesidad de ingerir alimentos para mantener el equilibrio energético del cuerpo. Es regulada principalmente por el hipotálamo, que integra señales hormonales, nerviosas y metabólicas.

¿Qué es la saciedad?

es la sensación de plenitud o satisfacción que se experimenta después de comer, la cual inhibe el deseo de seguir ingiriendo alimentos durante un tiempo determinado. También está regulada por mecanismos neuroendocrinos.



Estructuras cerebrales clave



- Hipotálamo lateral (HL): Centro del hambre. Su estimulación provoca la ingesta de alimentos.
- Núcleo ventromedial del hipotálamo (VMH): Centro de la saciedad. Su estimulación reduce el apetito.
- Núcleo arcuato (ARC): Recibe señales hormonales y regula otros núcleos del hipotálamo.
- Corteza prefrontal y sistema límbico: Relacionados con la parte emocional, motivacional y de recompensa del comer.

Hormonas y péptidos que regulan el hambre y la saciedad

- Grelina
- Neuropeptido Y y AgRP
- Leptina
- Insulina
- Péptido YY
- Colecistoquinina
- GLP-1
-

Factores que intervienen en el hambre y saciedad

1. Factores fisiológicos
 - Niveles de glucosa en sangre
 - Estado de reservas energéticas (grasas)
 - Hormonas y señales nerviosas
2. Factores sensoriales
 - Olor, sabor, textura y apariencia de los alimentos
 - Temperatura de los alimentos
3. Factores emocionales
 - Estrés, ansiedad, depresión (pueden aumentar o disminuir el apetito)
 - Relación emocional con la comida
4. Factores ambientales y sociales
 - Horarios de comida
 - Comidas familiares o sociales
 - Publicidad y disponibilidad de alimentos
5. Factores cognitivos
 - Conocimiento sobre alimentación saludable
 - Expectativas sobre el sabor o la saciedad
 - Distracción (como comer viendo TV)



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Antología de la UDS de México. (2025). Mercadotecnia nutricional.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). Tratado de fisiología médica (14.ª ed.). Elsevier. – Capítulo sobre regulación de la ingesta de alimentos y el metabolismo energético.