



Mi Universidad

supernota

Nombre del Alumno: Luis Rodrigo Cancino Castellanos

Nombre del tema: Fisiologia Del Hambre Y la Saciedad

Parcial: I

Nombre de la Materia: Transtornos De La Cultura Alimentaria

Nombre del profesor: Martinez Guillen Julibeth

Nombre de la Licenciatura: Nutricion

Cuatrimestre: 9

FISIOLOGÍA DEL HAMBRE Y LA SACIEDAD



HAMBRE

Estas señales indican que el cuerpo necesita energía:

Grelina: Hormona producida por el estómago cuando está vacío.
Estimula el apetito al activar el hipotálamo.

Bajos niveles de glucosa y ácidos grasos libres en sangre.

Niveles bajos de leptina e insulina (indicadores de reservas energéticas bajas).

SACIEDAD

Estas señales surgen tras la ingesta de alimentos:

Distensión gástrica: detectada por mecanorreceptores que envían señales al cerebro vía nervio vago.

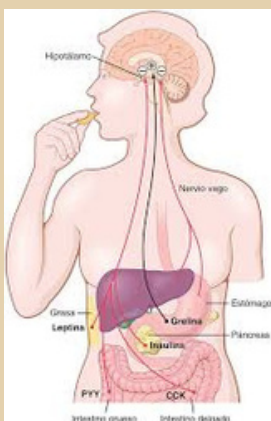
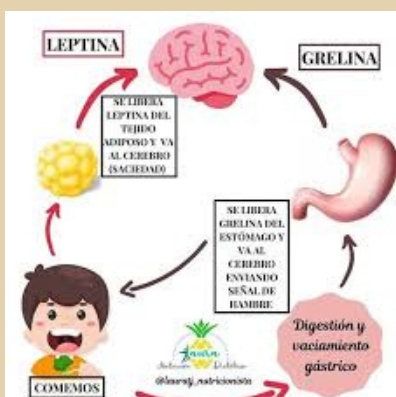
Hormonas gastrointestinales:

Colecistoquinina (CCK): liberada en el intestino delgado, promueve la saciedad.

Péptido YY (PYY) y GLP-1: secretados en el intestino, reducen el apetito.

Leptina: hormona secretada por el tejido adiposo, inhibe el apetito a largo plazo.

Insulina: también actúa a nivel hipotalámico reduciendo el apetito.



FACTORES

Factores psicológicos y ambientales (estrés, cultura, disponibilidad de comida).

Ritmos circadianos: influyen en los patrones de apetito.

Actividad física: puede aumentar o disminuir el apetito según la intensidad y duración.

Bibliografía:

(S/F). Com.mx. Recuperado el 24 de mayo de 2025, de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/Libro/LNU/e4b49ea8ec2186cee0f54637acab7a61-LC-LNU901>