



Mi Universidad

supernota

Nombre del Alumno: Luis Rodrigo Cancino Castellanos

Nombre del tema: Fisiología 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 ingestión de alimentos:

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

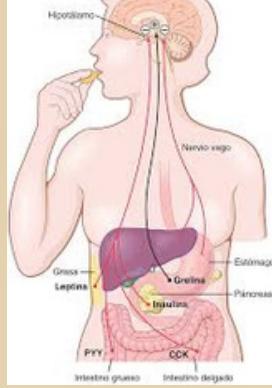
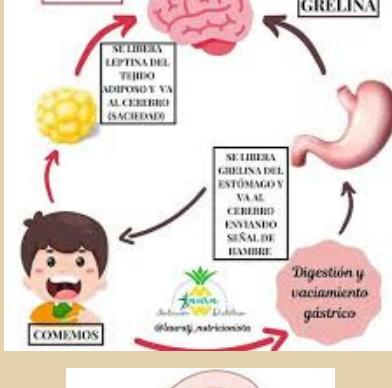
Hormonas gastrointestinales:

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

Peptido 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.

BIBLIOGRAFIA:

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

<https://PLATAFORMAEDUCATIVAUDS.com.mx/assets/DOCS/Libro/LNU/e4d49ea8ec2186cee0f54637a6ab7a61-Lc-LNU901>