

# Hambre, saciedad y apetito...

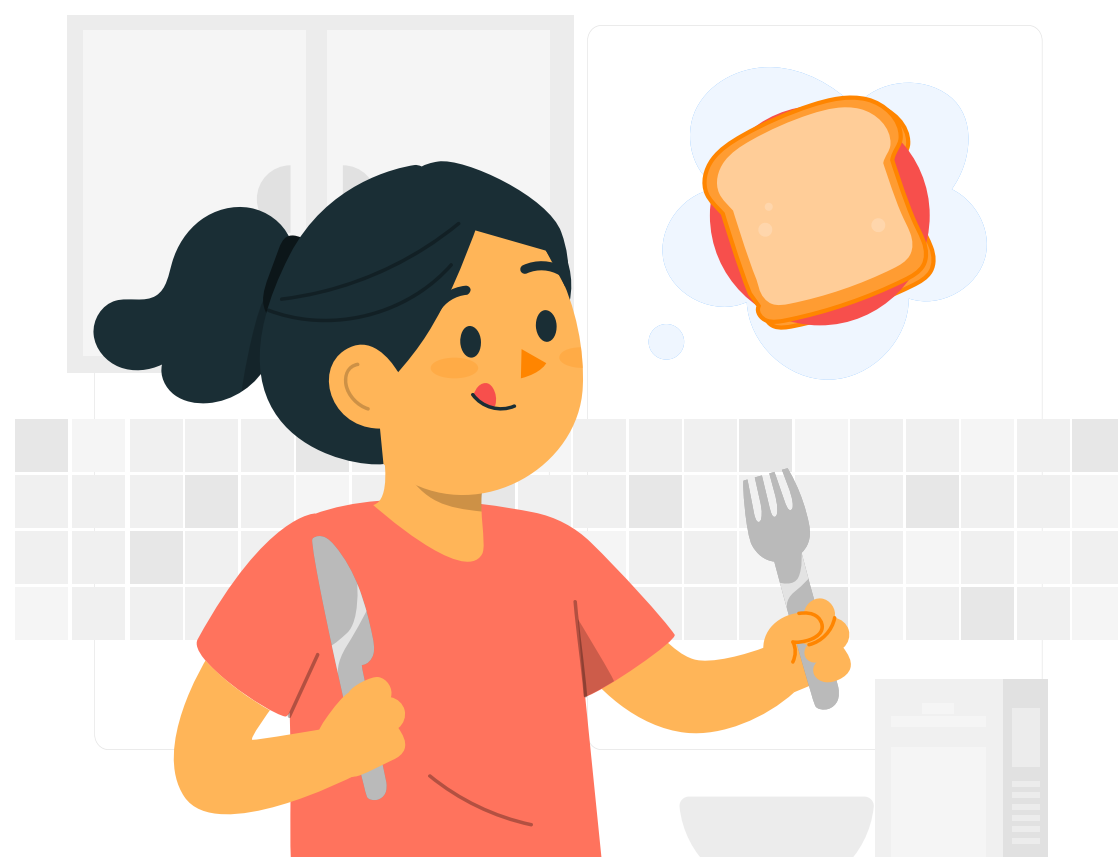
Decide por tu bienestar



A menudo oímos estos términos en contextos relacionados con nuestra alimentación, pero

**¿realmente sabemos**

**qué significan?**



## El hambre

Es una sensación fisiológica que indica la necesidad de alimentos. Se desencadena por señales de tu cuerpo reguladas por la hormona grelina. Algunas de estas señales son disminución de glucosa, debilidad y dolor estomacal. Nos indican que el estómago está vacío y necesita alimento como fuente de energía.

## El apetito

Es el deseo de comer, pero no se relaciona con una necesidad. Este se ve influenciado por las emociones como estrés o ansiedad, o bien características de los alimentos, como el olor, el sabor, y la presentación. Se caracteriza por aparecer de forma repentina, satisfaciendo alguna necesidad sin sentir hambre.

## La saciedad

Es la sensación de plenitud que se experimenta después de comer. Esta se regula hormonalmente gracias a la leptina (hormona relacionada con la sensación de hambre), la cual indica al cerebro que debe detenerse. El estómago se expande, mandando la señal de saciedad y regulando así el consumo de alimentos.

## ¿De qué forma se relacionan?

Estas tres características son clave para la regulación de la ingesta alimentaria. Mientras que el hambre y el apetito están ligados al consumo de los alimentos, la saciedad asegura que estos no se ingieren en exceso. Entendiendo esto, podemos buscar un equilibrio y balance en nuestras comidas, previniendo el desarrollo de enfermedades crónico degenerativas como obesidad, diabetes, síndrome metabólico, entre otras.

## ⚠ ¡Recuerda!

Identificar estas señales puede ayudarnos a no caer en excesos y ser más conscientes de nuestra alimentación.

### BIBLIOGRAFÍA

Bogotá, M. a. F., & Leguizamón, M. G. (2021). Determinantes fisiológicos y ambientales de la regulación del control de la ingesta de alimentos. *Revista De Nutrición Clínica Y Metabolismo*, 4(1), 85–93. <https://doi.org/10.35454/rncm.v4n1.170>

