**LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA**

# ASIGNATURA: BIOQUÍMICA METABÓLICA

# NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 3. Integración, importancia y control del metabolismo

**ACTIVIDAD:**

Autorreflexiones U3

**ASESOR:**

[JULIO CÉSAR BRITO ROBLES](https://campus.unadmexico.mx/user/view.php?id=203&course=137)

**ESTUDIANTE:**

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

**MATRICULA:** ES231107260

**FECHA DE ENTREGA:**

12 de marzo de 2024

**INTRODUCCIÓN**

El equilibrio entre la alimentación y el ayuno es fundamental para mantener la salud y el bienestar. En este ciclo, las hormonas juegan un papel crucial al regular diversos procesos metabólicos que aseguran un adecuado suministro de energía y nutrientes al organismo. Para el nutriólogo, comprender en profundidad el funcionamiento de estas hormonas es esencial, ya que les permite diseñar estrategias nutricionales personalizadas y efectivas para sus pacientes. En este contexto, este mapa mental explorará las hormonas clave involucradas en el ciclo alimentación-ayuno desde la perspectiva del nutriólogo, destacando sus funciones, así como las implicaciones de su deficiencia en el metabolismo y la salud en general.

**CONCLUSIONES**

El análisis detallado de las hormonas que regulan el ciclo alimentación-ayuno proporciona una comprensión profunda de los mecanismos metabólicos clave que influyen en la salud y el bienestar de los individuos. Como se ha visto a lo largo de este mapa mental, estas hormonas desempeñan roles fundamentales en la regulación del metabolismo de la glucosa, la saciedad, el apetito, la movilización de energía y el mantenimiento del peso corporal. Para el nutriólogo, esta comprensión es crucial para diseñar estrategias nutricionales efectivas que aborden desequilibrios hormonales y promuevan un estado óptimo de salud. Además, la identificación temprana de deficiencias hormonales puede ser clave para prevenir y tratar condiciones metabólicas y relacionadas con la alimentación. La integración del conocimiento sobre las hormonas en la práctica nutricional permite ofrecer un enfoque holístico y personalizado para mejorar la salud metabólica y el bienestar general de los pacientes.

**FUENTES DE CONSULTA**

Saz Peiró, P., & Ortiz Lucas, M. (s/f). Fisiología y bioquímica en el ayuno. Unirioja.es. Recuperado el 12 de marzo de 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2223818.pdf>

Cabrera, S. L. (s/f). Regulación hormonal del metabolismo en estado posprandial y en el ayuno. Unam.mx. Recuperado el 12 de marzo de 2024, de <https://enlinea.iztacala.unam.mx/resources/modules/UAPAS/Regulacion%20hormonal/>

UNADM. (s/f). Integración, importancia y control del metabolismo. Unadmexico.mx. Recuperado el 12 de marzo de 2024, de <https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/03/NBME/unidad_03/descargables/NBME_U3_Contenido.pdf>

¿Podemos tomar el control de las 7 hormonas que regulan nuestra hambre? (2023, abril 19). National Geographic. <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2023/04/7-hormonas-que-regulan-hambre-engordar>

Albero, R., Sanz, A., & Playán, J. (2004). Metabolismo en el ayuno. Endocrinologia y nutricion: organo de la Sociedad Espanola de Endocrinologia y Nutricion, 51(4), 139–148. <https://doi.org/10.1016/s1575-0922(04)74599-4>