

SACIETAT I SACIACIÓ

Processos que interfereixen en el procés durant l'àpat i postàpat:

Sacietat: determina el temps entre àpats; és a dir, és l'estop a la gana després de la ingesta.

Saciació: control de la quantitat de cada àpat; és a dir: controla la gana durant la ingesta immediata.

Quina diferència hi ha entre la sacietat i la saciació?

Sacietat

- És determinada pel temps que podem estar sense menjar entre àpats.
- En són condicionants els aliments que constitueixen el plat (provoquen més sacietat els plats que estan composts per aliments rics en proteïnes, fibra i greixos).
- Ens permet estar més temps sense gana, més saciats.

Saciació

- És determinada pel moment en què parem de menjar, el moment en què quedem satisfets i plens.

Com avaluar el tipus de gana fisiològica i la saciació?

1

FAM EXTREMA: feblesa, mareig, incomoditat...

2

MOLTA FAM: bastant apetit, irritabilitat, ansietat...

3

GANA: apetit que no resulta incòmode.

4

UN POC DE GANA - LLEUGERAMENT FAMOLENC: senyals lleus que necessites menjar, pot esperar.

5

NEUTRAL: ni famolenc ni ple.

6

(GAIREBÉ) SATISFET: plenitud amb comoditat, podria menjar.

7

PLE: estic satisfet, còmode i ple, ja no tinc gana.

8

INCÒMODAMENT PLE: molt ple.

9

INFLAT, MOLT PLE, EMPATXAT: massa ple i incòmode, malament.

10

PLENITUD DOLOROSA: nàusees, pesadesa, "si menjo, vomito", "a punt de rebentar".

