



**Nombre del alumno: Litzy Moreno Rojas**

**Nombre del profesor: Gladys Elena Gordillo**

**Nombre del trabajo: Glucosa**

**Materia: Bioquímica**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 1° A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 23 de Noviembre del 2020

## **¿QUE ES LA GLUCOSA?**

La glucosa es necesario para mantener los mecanismos del cuerpo funcionando de manera óptima, es el más simple de los carbohidratos, lo que lo hace un monosacárido, lo que significa que tiene un azúcar.

Junto con la grasa, la glucosa es una de las fuentes de combustible preferidas del cuerpo en forma de carbohidratos.

La glucosa se obtiene del pan, frutas, vegetales y productos lácteos que es necesario para crear la energía que ayuda a mantener vivo.

Aunque la glucosa es importante, como muchas otras cosas, es mejor consumirla de manera moderada.

## **¿COMO SE PROCESA EL CUERPO LA GLUCOSA?**

Nuestro cuerpo procesa la glucosa varias veces al día, idealmente.

Las enzimas empiezan el proceso de descomposición con la ayuda del páncreas, este produce hormonas como la insulina, el cuerpo le avisa al páncreas que necesita liberar insulina para tratar el incremento del nivel de azúcar en la sangre.

Existen diversas razones por los que los niveles de glucosa en la sangre se pueden aumentar:

- una comida pesada
- estrés
- falta de actividad física
- omisión de medicamentos para la diabetes

Un nivel de glucosa se considera demasiado bajo cuando está en menos de 70 mg/dL. Esta condición también se conoce como hipoglucemia y tiene el potencial de ser grave, puede ocurrir cuando las personas comen menos de lo normal y se ejercitan excesivamente.

Es posible que el azúcar bajo en la sangre ocasione la pérdida del conocimiento.

### **¿QUE SUCEDE SI LA GLUCOSA NO ESTA REGULADA?**

Se considera normal si los niveles de glucosa que se sitúan entre los 70 y 100 mg/dl en ayunas y en menos a 140 mg/dl dos horas después de cada comida.

Existen consecuencias a largo plazo para los niveles de glucosa no regulados que puede ocasionar una diversidad enfermedades que incluye:

- neuropatía
- enfermedad cardíaca
- ceguera
- infecciones de la piel
- problemas en las articulaciones y extremidades, especialmente los pies
- deshidratación grave

### **DIABETES**

Es la enfermedad mas comun cuando los niveles de glucosa se encuentra no adecuado.

Una forma en la que ocurre la diabetes es cuando el páncreas no produce insulina de la manera adecuada en este caso, las personas necesitan ayuda externa para procesar y regular la glucosa en el cuerpo.

Otra causa de diabetes es la resistencia a la insulina, en donde el hígado no reconoce la insulina que está en el cuerpo y continúa produciendo cantidades inadecuadas de glucosa.

El hígado es un órgano importante para el control del azúcar, ya que ayuda con el almacenamiento de la glucosa y produce glucosa cuando es necesario.

## **CONCLUSION**

Los niveles saludables de glucosa son parte importante de mantener un cuerpo trabajando de manera óptima y es muy esencial consumir una dieta saludable, bien balanceada y complementada con ejercicio.

Cuando se encuentran los niveles de glucosa anómalos es necesario tratar los problemas de la glucosa antes de que avancen demasiado.

Las personas con diabetes tienen problemas para mantener niveles de glucosa saludables y consistentes.

### **Bibliografía**

<https://www.healthline.com/health/es/glucosa#Conclusion>