Que es: el índice glicémico es una clasificación de los alimentos basados en la respuestas de la glucosa sanguíneas comparadas con un alimento de referencia mide el crecimiento de glucosa en la sangre

de glucosa en la sangre cuando estamos en ayunas, la glicemia es de un gramos de glucosa por litro de sangre mas o menos

Si se come un glúcido este se transforma en glucosa por medio de la digestión y genera el aumento de la glicemia

asociadas ala glicemia: empezando por la diabetes y hipoglicemia la lista puede ser muy larga ya que los ajustes en nuestro niveles de glucosa afectan prácticamente todo nuestro organismo.

El síndrome metabólico es el mas evidente y consiste en que nos empieza a desequilibrar nuestros niveles de glucosa colesterol a presión

UDS Mi Universidad

Tema: índice de glucemia

Tapachula de ordoñes a 13 de noviembre del 2020