



Nombre del alumno: Jazmín Hernández Morales

Nombre del profesor: Gordillo Aguilar Gladys Elena

Nombre del trabajo: GLUCOSA

Materia: Bioquímica

Grado: 1°B

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de Enero del 2020

Glucosa

La glucosa es un monosacárido con fórmula molecular $C_6H_{12}O_6$. Es una hexosa, es decir, contiene 6 átomos de carbono, y es una aldosa, esto es, el grupo carbonilo está en el extremo de la molécula. Es una forma de azúcar que se encuentra libre en las frutas y en la miel. La glucosa es la clave para mantener los mecanismos del cuerpo funcionando de manera óptima. Cuando tus niveles de glucosa son óptimos, con frecuencia no lo notas. Sin embargo, cuando se desvían de los límites recomendados, notarás el efecto no saludable que tiene en el funcionamiento normal del cuerpo. Es el más simple de los carbohidratos, lo que lo hace un monosacárido. Esto significa que tiene un azúcar. Pero, no es el único. Otros monosacáridos incluyen la fructosa, la galactosa y la ribosa.

Junto con la grasa, la glucosa es una de las fuentes de combustible preferidas del cuerpo en forma de carbohidratos. Las personas obtienen la glucosa del pan, frutas, vegetales y productos lácteos. Necesitas los alimentos para crear la energía que te ayuda a mantenerte vivo.

Aunque la glucosa es importante, como muchas otras cosas, es mejor consumirla de manera moderada. Los niveles de glucosa que no son saludables o están fuera de control pueden tener efectos permanentes y graves.

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

Cuando comemos, comienza a trabajar de inmediato para procesar la glucosa. Las enzimas empiezan el proceso de descomposición con la ayuda del páncreas. El páncreas, que produce hormonas como la insulina, es una parte integral de cómo nuestro cuerpo trata la glucosa. Cuando comemos, el cuerpo le avisa al páncreas que necesita liberar insulina para tratar el incremento del nivel de azúcar en la sangre.

IMPORTANCIA

a glucosa o azúcar en la sangre **es la principal fuente de energía del cuerpo**, sin ella ninguna función biológica se podría llevar a cabo en nuestros órganos, además es una especie de combustible que te permite realizar tus actividades diarias.

sin ella ninguna de las funciones biológicas del cuerpo se podría llevar de manera correcta y sana en nuestro organismo y en todos nuestros órganos, en pocas palabras podemos decir que la función de la glucosa es darnos energía, para que podamos realizar nuestras actividades diarias, se puede comparar al combustible que necesita un carro para andar.

Con esto podemos entonces tener de manera más clara cuál es la importancia de la glucosa, podemos añadir que la glucosa es una de los motores más grandes que nos da la naturaleza para tener energía, no solo a los humanos sino a todos los seres vivos.

CONCLUSION

Como conclusión entendemos por glucosa que es un carbohidrato y que la podemos obtener del pan, frutas, vegetales y productos lácteos consumiendo estos alimentos nos dan energía en el cuerpo para tener un nivel adecuado de glucosa. Los niveles saludables de glucosa son parte importante de mantener un cuerpo trabajando de manera óptima. Es esencial consumir una dieta saludable, bien balanceada y complementada con ejercicio.

Bibliografía

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

<https://www.clinicascuidate.mx/blog/salud/cual-es-la-importancia-de-la-glucosa/>

<https://dime.org.mx/cual-es-la-importancia-de-la-glucosa/#:~:text=La%20glucosa%20o%20az%C3%BAcar%20en,permite%20realizar%20tus%20actividades%20diarias.>