

CARBOHIDRATOS

FUNCION INTESTINAL Y FIBRA DIETETICA

FIBRA:

- BUENA FUNCION INTESTINAL
- VOLUMEN FISICO

MICROFLORA DESCOMPONE FIBRAS COMO:

- GOMAS
- PECTICINAS
- OLIGOSACARIDOS

MICROFLORA CONDUCE INFORMACION DE DESECHOS BACTERIANOS, COMO ACIDOS GRASOS

FUENTE DE ENERGIA

CARBOHIDRATOS DESCOMPUESTOS EN GLUCOSA UTILIZADA COMO ENERGIA PRINCIPAL EN NUESTRO CUERPO

ALMIDONES Y AZUCARES

FIBRAS DIETETICAS

POLIOLES

PREBIOTICOS

EL CUERPO CONVIERTE LA GLUCOSA EN GLUCÓGENO Y EL GLUCÓGENO NUEVAMENTE EN GLUCOSA PARA MANTENER UN NIVEL CONSTANTE DE AZÚCAR EN LA SANGRE Y CUBRIR LAS NECESIDADES DE ENERGÍA DEL CEREBRO

RESPUESTA GLUCEMICA

REFLEJA LA TASA DE DIGESTIÓN Y ABSORCIÓN DE GLUCOSA

COMIDA

- TIPO DE AZUCARES
- ESTRUCTURA DE LA MOLECULA
- CANTIDADES DE OTROS NUTRIENTES

CIRCUNSTANCIAS (METABOLICAS)

- EXTENCION DE LA MASTICACION
- VACIADO GASTRICO
- METABOLISMO
- INGERTA DE COMIDA