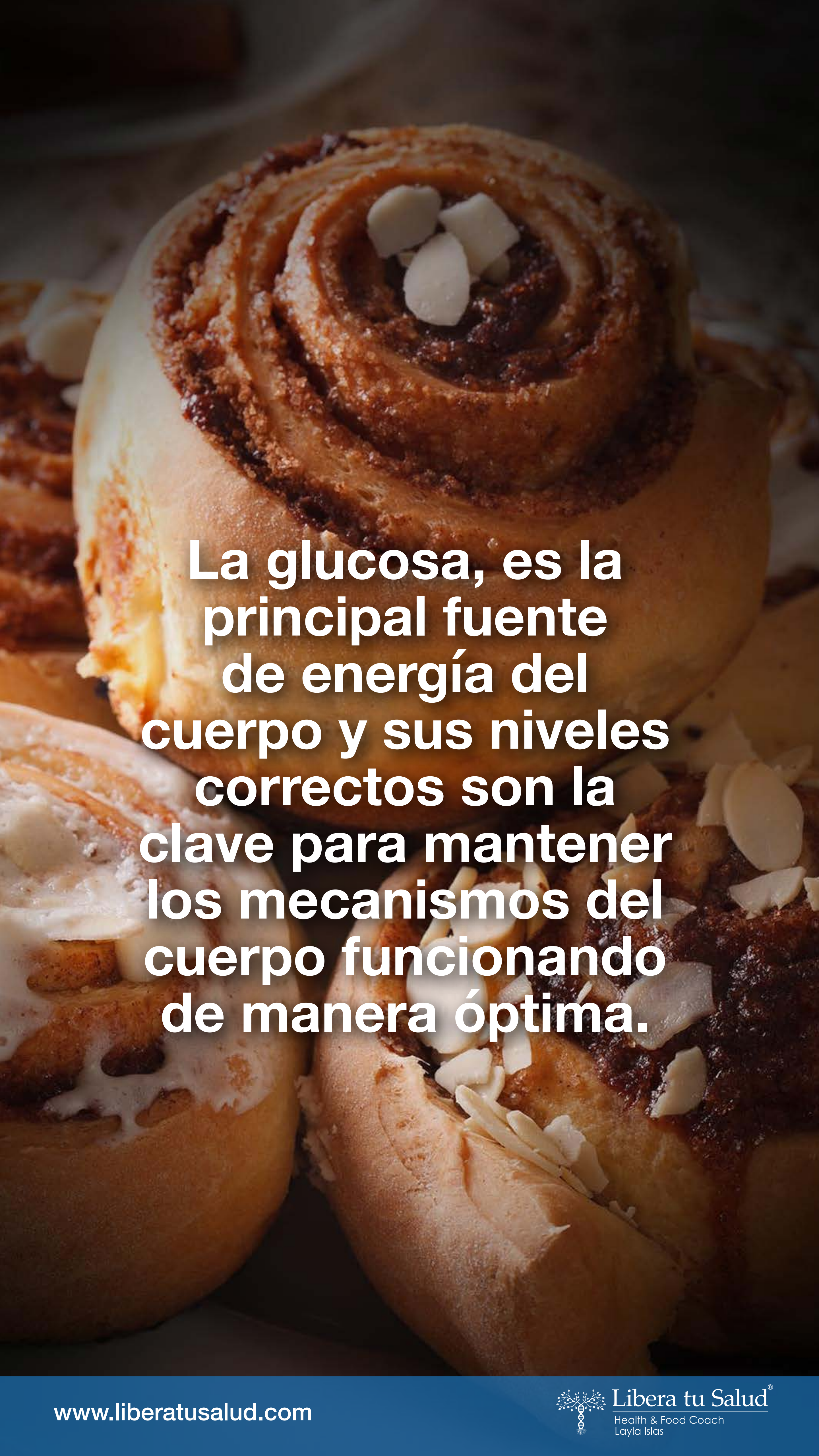




# La glucosa

Posiblemente conoces la glucosa pero con el nombre de azúcar. Muchas veces hemos escuchado que puede ser peligroso tener el azúcar baja o elevada.





**La glucosa, es la principal fuente de energía del cuerpo y sus niveles correctos son la clave para mantener los mecanismos del cuerpo funcionando de manera óptima.**



# ¿Qué es la glucosa?

Exactamente la glucosa, es una de las formas más simples de los azúcares (**monosacáridos**) para el cuerpo, su fuente principal proviene de los carbohidratos (**avena, arroz, tortillas, etc**).





Existen diferentes tipos de azúcar, como la fructosa que proviene de las frutas y la galactosa, que proviene de lácteos.



Obtenemos la glucosa principalmente de los cereales, frutas, vegetales y productos lácteos.

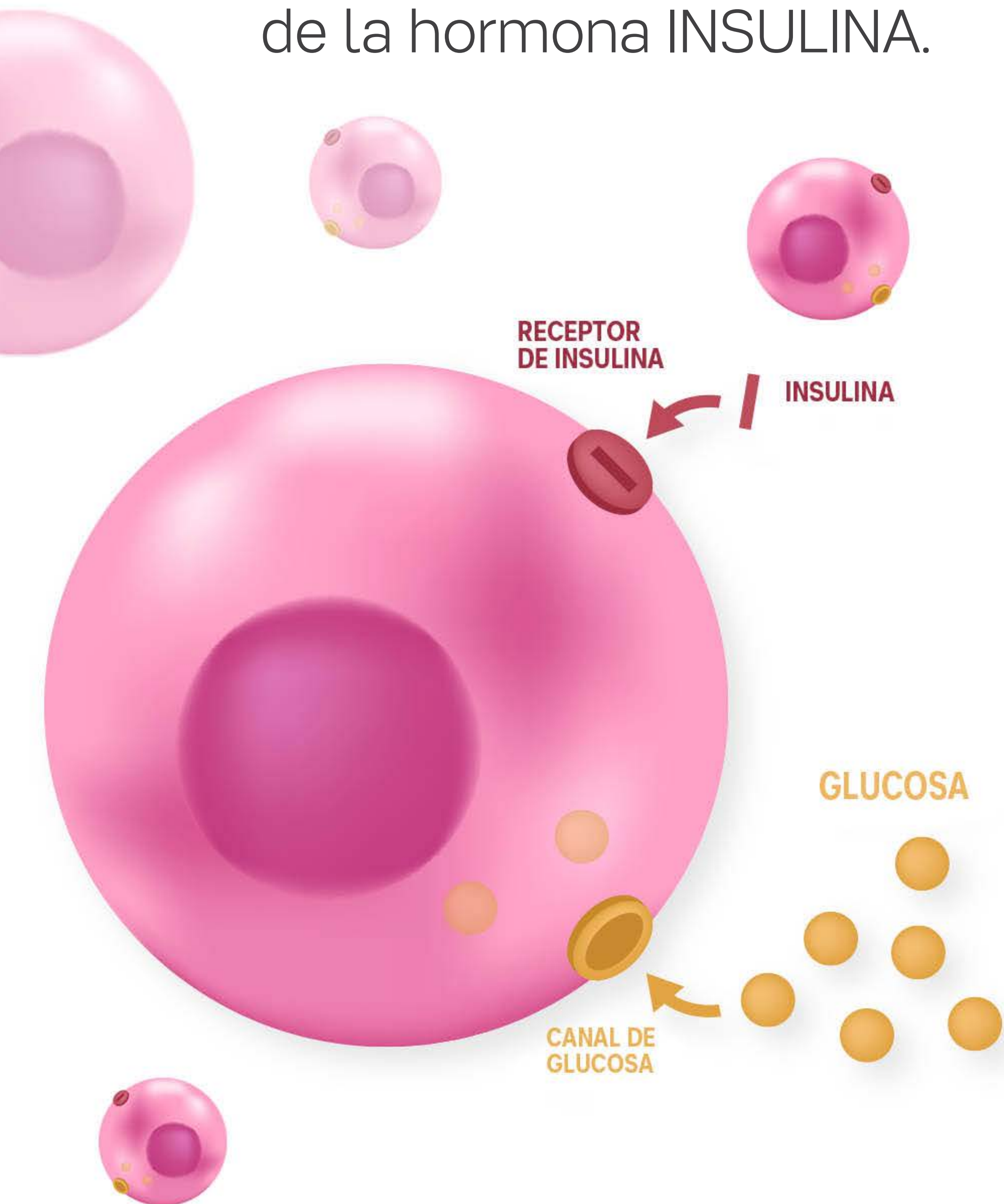




La glucosa es una de las fuentes de combustible preferidas del cuerpo, su tarea principal es asegurar el buen funcionamiento de las células del organismo, y mantener las funciones vitales como el latido cardíaco, los movimientos digestivos, la respiración y la temperatura corporal. En otras palabras, podríamos decir que la glucosa es la gasolina para el cuerpo humano.

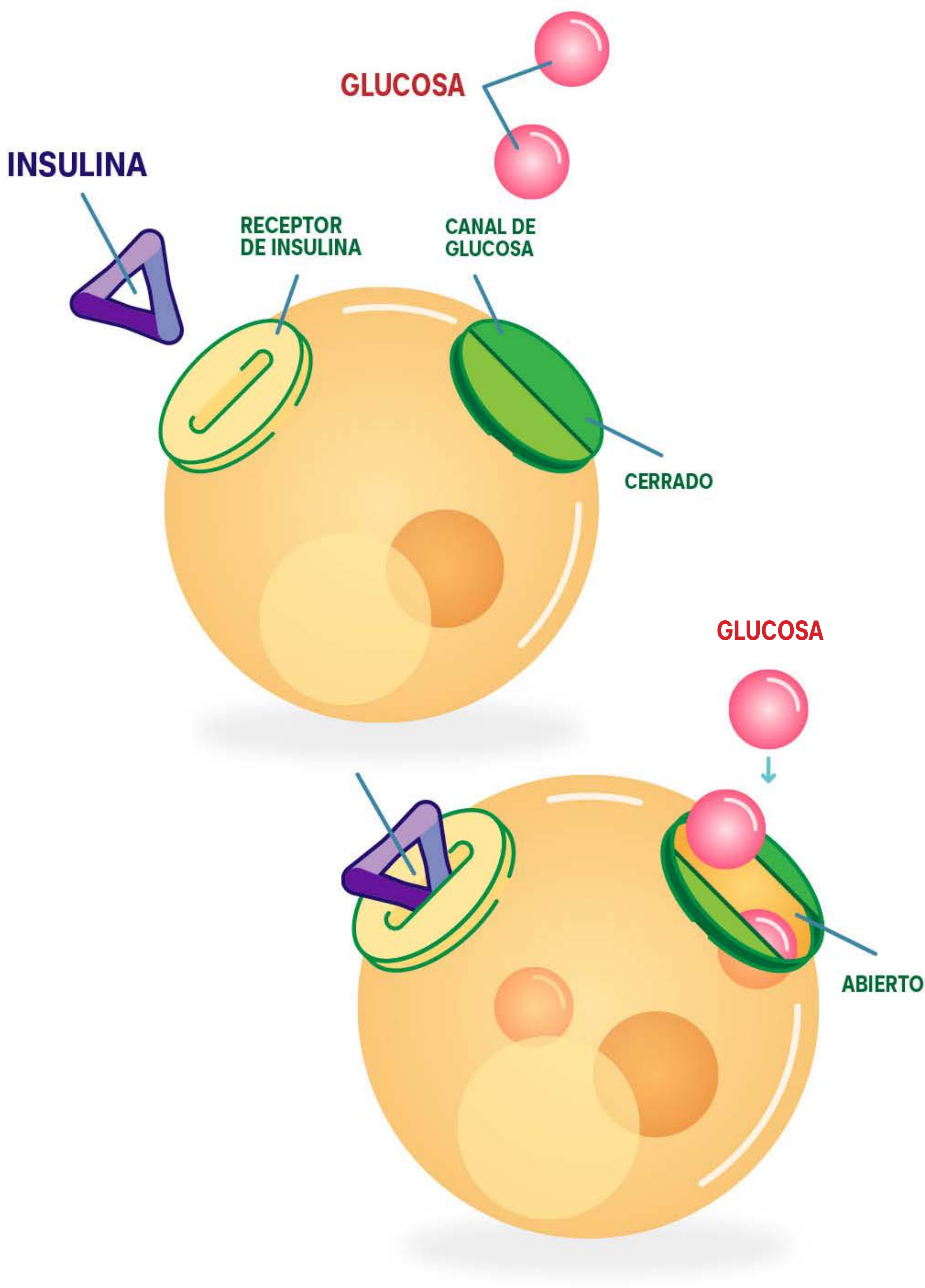
# ¿Cómo se absorbe la glucosa?

Específicamente, los alimentos se convierten en glucosa en el cuerpo y ésta es transportada por la sangre a nuestros órganos, para que la glucosa pueda entrar a nuestras células y darnos energía, necesita de la hormona INSULINA.

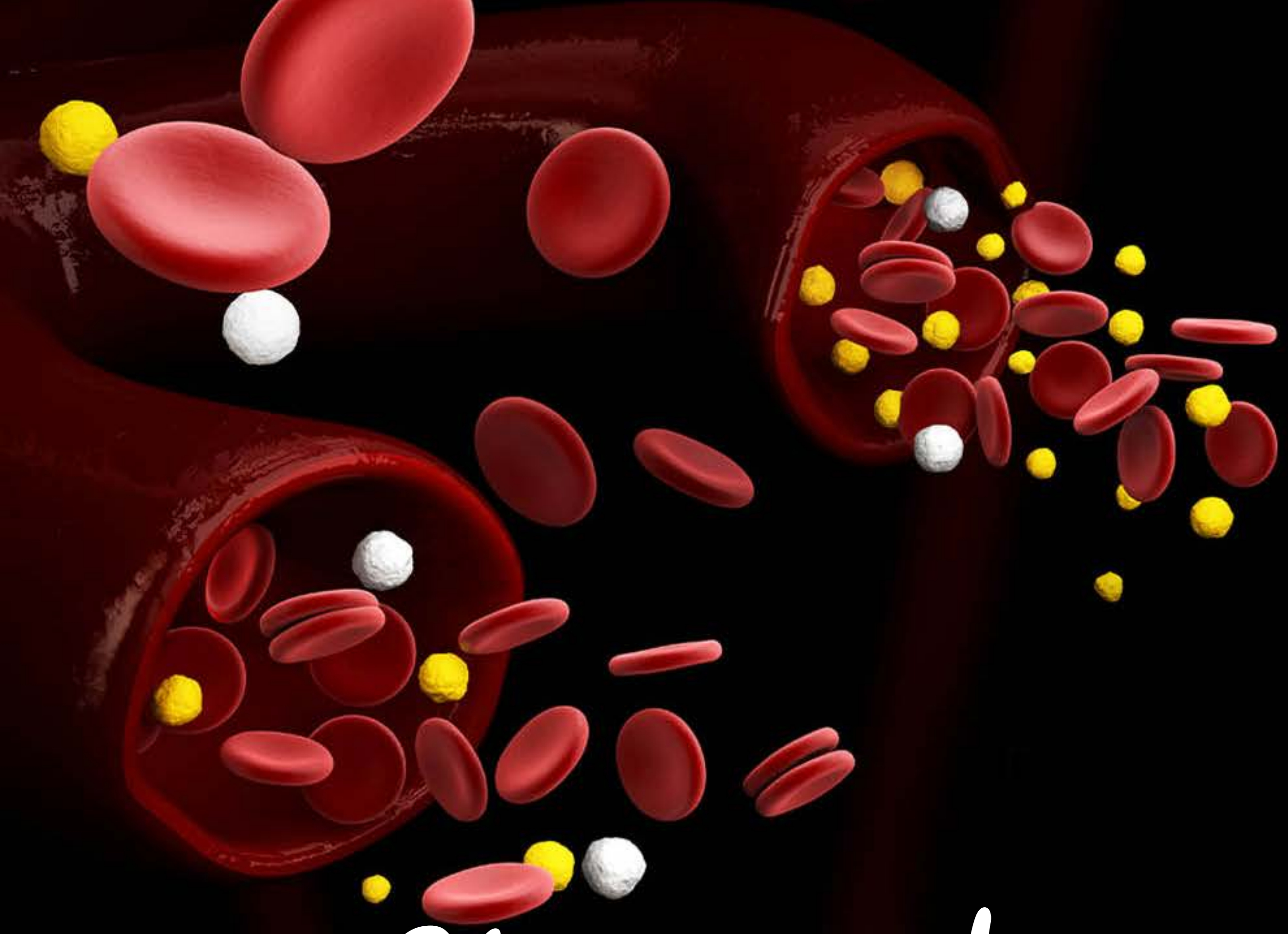




esta hormona funciona como **la llave que abre las células** para convertirla en energía, sin esta llave no podremos **aprovechar la glucosa**.







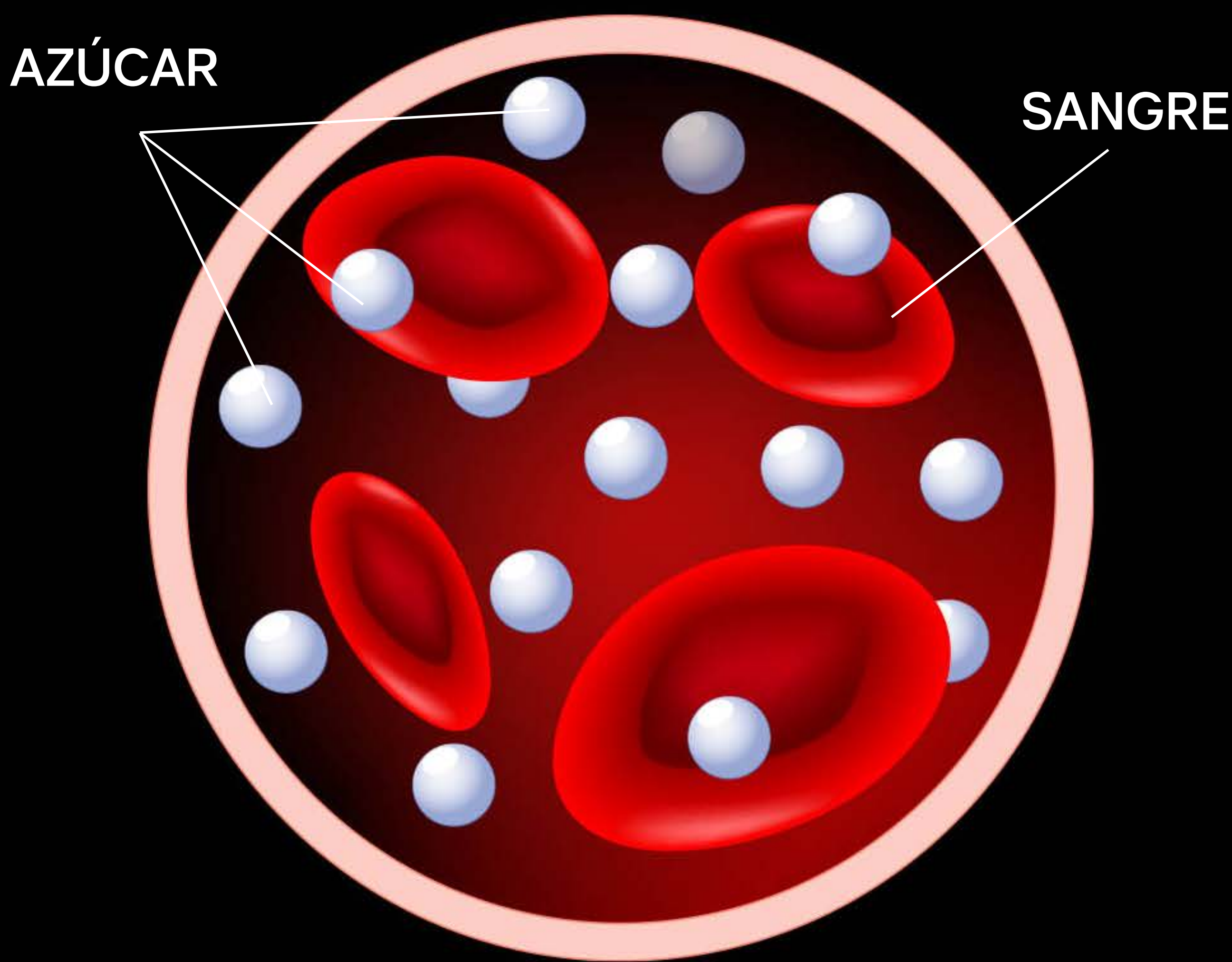
# ¿Cómo puedes medir tu glucosa?

Aunque la glucosa es importante, debemos mantenerla en niveles adecuados.

Los niveles de glucosa que no son saludables o están fuera de control, pueden tener efectos permanentes y graves que te pueden llevar a padecer resistencia a la insulina, diabetes o enfermedades crónicas.



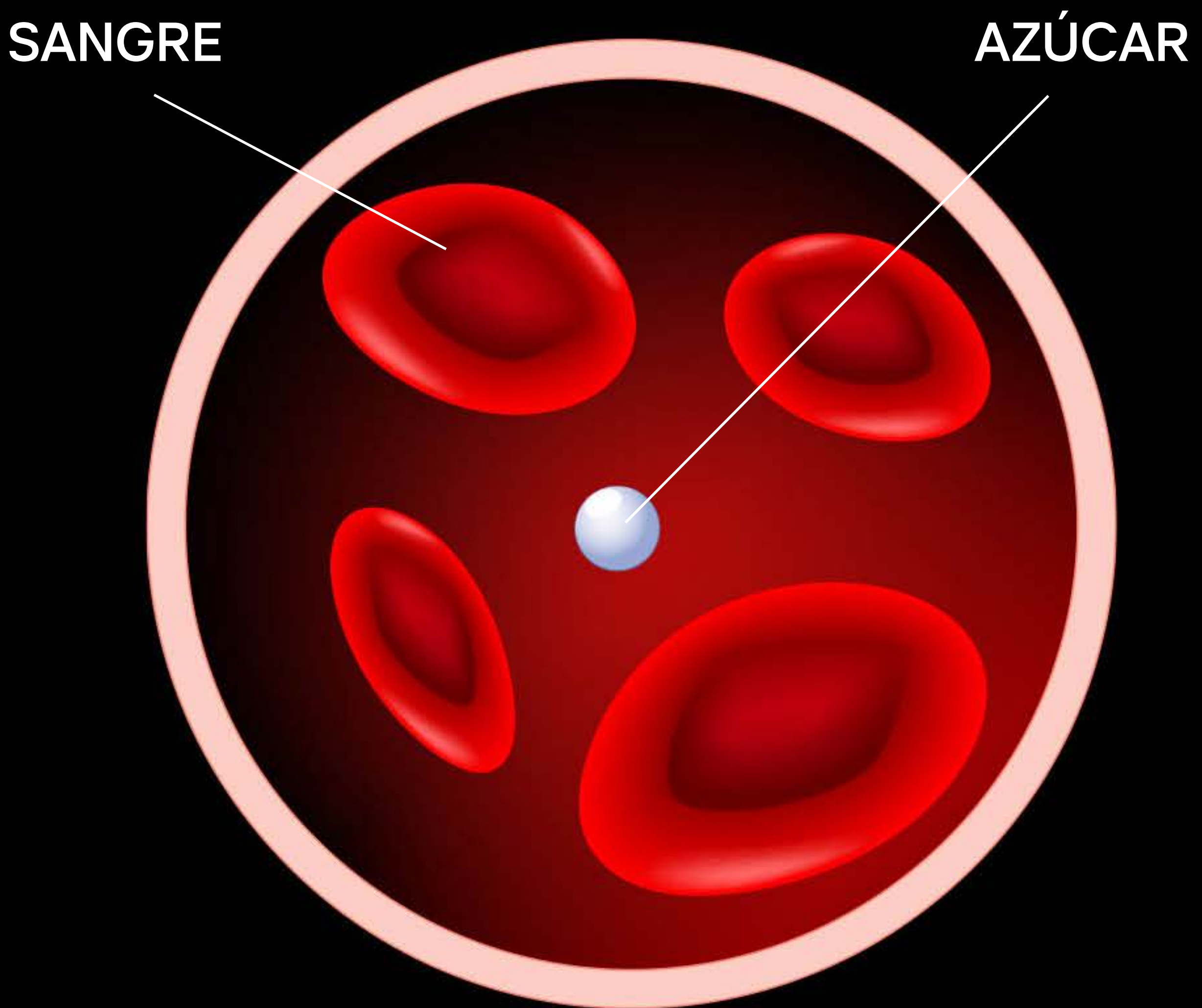
Una de las causas principales de su desequilibrio, es el consumo o distribución inadecuada de alimentos, como el exceso de azúcares, grasas o productos empaquetados, que provocan que la glucosa se eleve  
**(hiperglucemia)**



y genere resistencia para ser absorbida de forma correcta por el cuerpo.



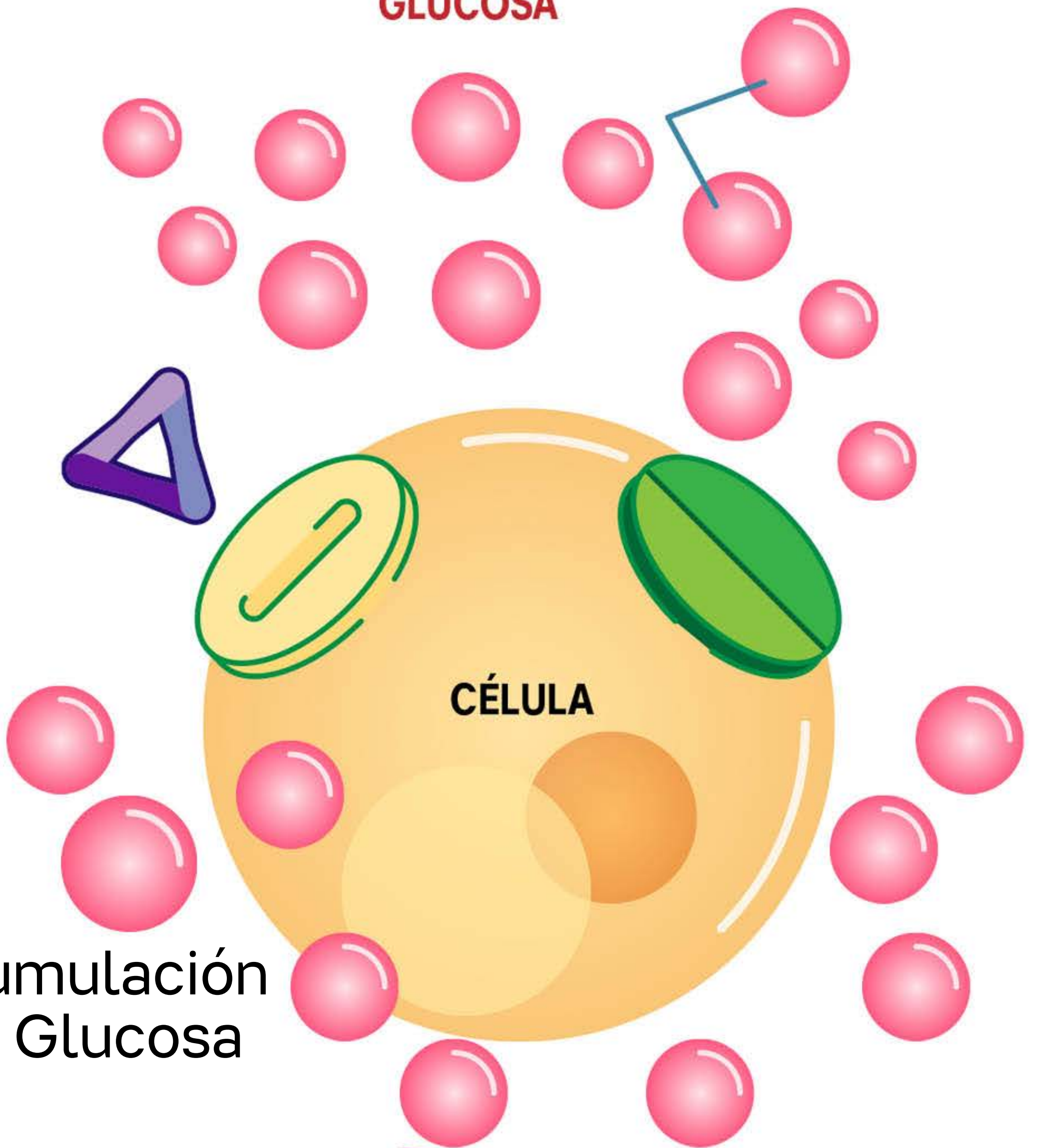
Por lo que se puede acumular en la sangre o su exceso puede ser almacenado en forma de grasa y por el contrario **cuando no comemos suficiente energía podríamos tener niveles bajos de glucosa (hipoglucemia)**



y presentar mareos o desmayos. Es por esto que es de suma importancia medir sus valores.

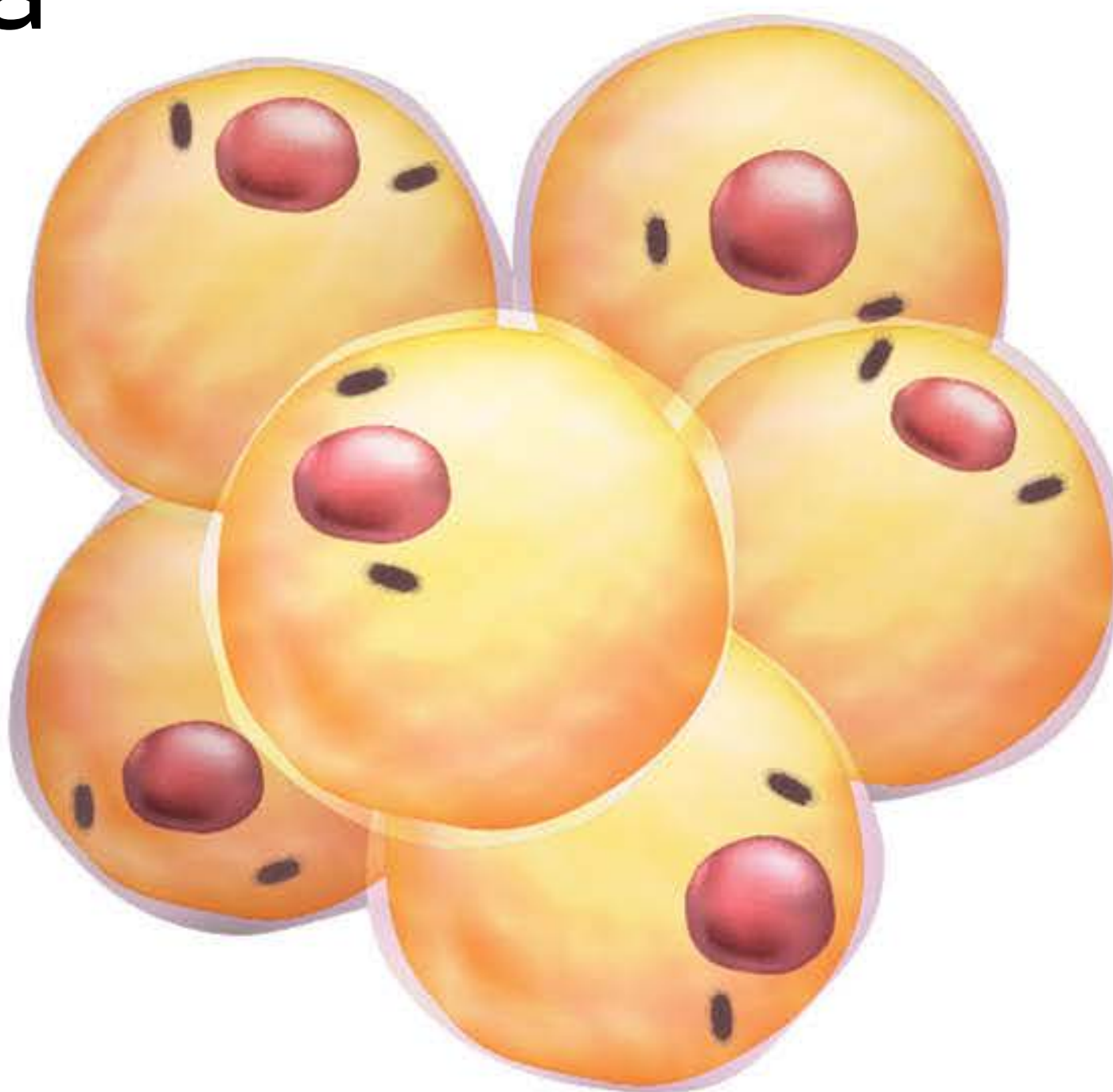


GLUCOSA



Acumulación de Glucosa

El exceso de glucosa se transforma en grasa





Existen dos formas de medir la glucosa, **a través de un dispositivo electrónico portátil, llamado medidor de glucosa sanguínea**, que mide el nivel de glucosa en una pequeña gota de sangre.



O de forma más precisa **con un estudio de laboratorio.**