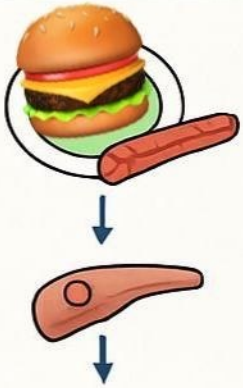
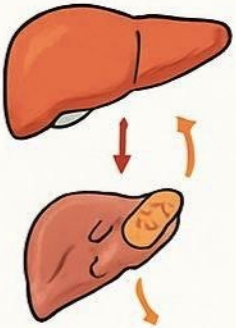
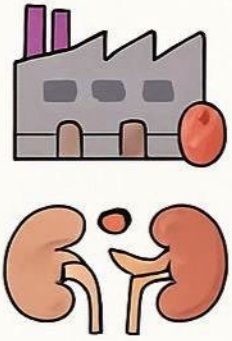
Del plato a la cetosis

Estado posprandial	Ayuno corto	Ayuno prolongado	Ayuno muy prolongado
0–6 h	6–24 h	>24 h	semanas
			
Glucósa de la dietá Insulina ↑ Giucagón ↓ Usas lo que acabas de comer, se almacena glucógeno	Glucogenólisis hepática GLlucagón ↑ Ćatecolaminas ↑ Insulina ↓ El glucógeno hepatico mantiene la glucemia (12–24 h)	Gluconeogénesís hígado + ríñón Músculo cede AA; TA hace lipólisis (glicerol)  Glucógeno agotado	Cetosís Cerebro usa cuerpos cetoní-cos; ↓ proteolisís No ácidos grasos 

@MIRoteca