

## Quetosis

¿Qué es la Quetosis?

Es el proceso que hace nuestro cuerpo cuando dejamos de comer azúcar y alimentos que lo contienen. Nuestro hígado es el encargado de almacenar el glucógeno, polisacárido que se encarga de la reserva energética de nuestro organismo y tiene reservas de 48 a 72 horas. Pasado este tiempo nuestro cuerpo va a buscar el glucógeno almacenado con la grasa y esta se queda en sangre facilitando su eliminación.