

# “Sobrepeso, obesidad y diabetes”

## Actividad 9.- Hidratación Correcta.

Hola compañeros, es momento de hablar sobre el equilibrio hidroelectrolítico. Los electrolitos son minerales en el cuerpo que tienen una carga eléctrica. Se encuentran en la sangre, la orina, tejidos y otros líquidos del cuerpo. Los electrolitos son importantes porque ayudan a:

- Equilibrar la cantidad de agua en su cuerpo
- Equilibrar el nivel de ácido/base (pH) de su cuerpo
- Transportar nutrientes a sus células
- Eliminar los desechos de sus células
- Funcionar a sus nervios, músculos, corazón y cerebro de la manera adecuada

El sodio, calcio, potasio, cloro, fosfato y magnesio son electrolitos. Los obtiene de los alimentos que ingiere y de los líquidos que bebe.

Los niveles de electrolitos pueden estar demasiado elevados o demasiado bajos. Esto puede ocurrir cuando se altera la cantidad de agua del cuerpo. La cantidad de agua que ingiere debe ser igual a la cantidad que pierde. Si algo altera este equilibrio, es posible que tenga muy poca agua (deshidratación) o demasiada (hiperhidratación). Algunas medicinas, vómitos, diarrea, sudoración o problemas renales o del hígado pueden alterar su equilibrio hidroelectrolítico.

Para evitar la alteración de líquidos y electrolitos es necesario saber cómo hidratarnos adecuadamente, para ello deberán leer de la página 67 a la 78 de su guía y al finalizar pueden ingresar al siguiente link: <https://www.gob.mx/issste/articulos/los-beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber>

Excelente día.

