

Líquidos y electrolitos

LÍQUIDOS Y ELECTROLITOS CORPORALES

Los electrolitos son minerales en el cuerpo que tienen una carga eléctrica.

Están en la sangre, la orina, tejidos y otros líquidos y otros líquidos del cuerpo.

Estos minerales son:



El agua corporal supone un 45-50% del peso en las mujeres.



En hombres adultos, su peso es de 55-60%.

Un equilibrio hidroelectrolítico tiene como beneficio:

✓ Equilibrar la cantidad de agua en su cuerpo.

✓ Equilibrar el nivel de ácido/base (PH) del cuerpo.

✓ Transportar nutrientes en las células.

✓ Funcionar a sus nervios, músculos, corazón y cerebro adecuadamente.

4. Funcionara a sus nervios, músculos, corazón y cerebro adecuadamente.

LÍQUIDOS Y ELECTROLITOS CORPORALES

El agua dentro del cuerpo mantiene comportamientos mayores, siendo:

Intracelular: se regeneran para alimentar a las células.

Extracelular: se descompone en diferentes líquidos primarios.

Líquido plasmático

Líquido Intersticial

Que incluye

