



TEMA: Equilibrio Acido-Base.

MATERIA: Bioquímica I.

PROFESOR: MVZ. Sergio Chong Velázquez

ALUMNO(A): Paola Ruiz Vasquez.

ACTIVIDAD: 1

# EQUILIBRIO ACIDO-BASE.

Es el equilibrio entre la acidez y la alcalinidad de los tejidos corporales. Se mide a través del pH. La sangre en el organismo tiene un pH ligeramente básico que es importante para el buen funcionamiento del cuerpo.

El organismo tiene a su disposición diferentes sustancias amortiguadoras cuya función es neutralizar los ácidos, que se producen fruto de la actividad y metabolismo normal del cuerpo, y conservar constante el pH sanguíneo, contribuyendo al buen mantenimiento del equilibrio ácido-base.

Los residuos ácidos del metabolismo llegan a través de la sangre a los órganos de evacuación. Por ejemplo, el anhídrido carbónico es exhalado por los pulmones como dióxido de carbono. Otros ácidos son eliminados por medio de los riñones y desechados en la orina.

El exceso de ácidos es un proceso lento que se puede prolongar durante años y que se desencadena por diversos factores:

Los hábitos nutricionales: más del 25% de alimentos provocan acidez, como la carne, el pescado o el queso. No es necesario eliminar estos alimentos, pero sí consumir suficiente fruta y verdura que son ricas en sustancias minerales básicas.

Hacer deporte en espacios cerrados reduce el suministro óptimo de oxígeno.

Un consumo insuficiente de líquidos dificulta la evacuación de ácidos por medio de los riñones y de la piel (exudación).

La disbiosis y una flora intestinal con problemas alteran también el equilibrio ácido-base. La regeneración de la flora intestinal debe facilitar el control de este equilibrio.

Problemas con el tránsito intestinal, el metabolismo celular, la respiración o la evacuación.

El estrés, la inflamación y los medicamentos.

Medicamentos inhibidores de la bomba de protones como el omeprazol, bloquean la producción interna de sustancias alcalinas como el bicarbonato, contribuyendo así a la acidificación del organismo.

El equilibrio ácido base puede restaurarse mediante la implementación de diversos hábitos:

### ✚ Hábitos alimenticios.

Los alimentos básicos o alcalinizantes, como fruta, verduras, especias o patata, deben constituir más o menos el 75% de la dieta. Adicionalmente, complementos alimenticios ricos en minerales alcalinos bien balanceados ayudarán a la neutralización de los ácidos acumulados.

Los elementos acidificantes son la carne, el pescado, el queso, el yogur, los productos con harinas refinadas y los dulces. No se debe renunciar completamente a ellos, en especial a la carne, el queso o los yogures, ya que aportan micronutrientes necesarios para el organismo.

El aporte de líquidos debe ser elevado. Se recomienda consumir agua o té de hierbas y evitar el café, el té negro o el alcohol.

### ✚ Ejercicios.

La realización de actividades deportivas y físicas de intensidad moderada optimiza la absorción de oxígeno y contribuye a la eliminación de anhídrido carbónico en forma de dióxido de carbono mediante la respiración.

### ✚ Evita el estrés.

Las situaciones estresantes provocan alteraciones en el equilibrio ácido-base, produciendo un exceso de ácidos. Por ello, es necesario buscar formas de relajación y descanso.