

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA:

NUTRICIÓN

MATERIA:

BIOQUIMICA

TEMA:

FUNCIONES DEL AGUA EN EL CUERPO HUMANO

CATEDRATICO:

CANALES HERNANDEZ YENI KAREN

ELABORADO POR:

MONZÓN LÓPEZ LITZY BELEN

LUGAR Y FECHA:

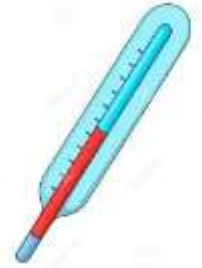
TAPACHULA CHIAPAS A 23/05/2020



FUNCIONES DEL AGUA EN EL CUERPO HUMANO

Esta función se debe a que el líquido defiende las paredes gástricas además de combinarse con la fibra y brindar volumen retrasando el vaciado del estómago y contribuyendo a comer menos.

Produce saciedad



Regula la temperatura corporal mediante la transpiración, que se traduce en el refrigerante del cuerpo. La piel es el principal órgano mediante el cual se elimina el exceso de calor corporal.

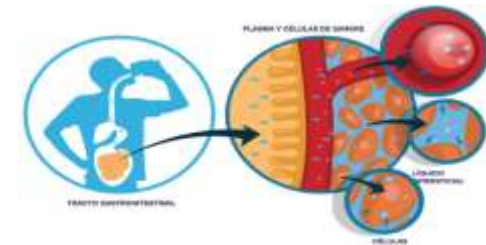
Termo reguladora

Al formar parte de la materia fecal y aumentar su volumen, los movimientos intestinales se ven estimulados previniendo enfermedades como el estreñimiento, los divertículos y las hemorroides.

laxante

Este vital líquido participa en la descomposición bioquímica de los alimentos que comemos y permite que los nutrientes (minerales, vitaminas y glucosa) lleguen a las células.

Transporta nutrimentos



Al beber agua en cantidades, los riñones funcionan mejor, evitando retención de líquidos.

diurética

Beber líquido en abundancia favorece el aumento del gasto metabólico, es decir beber 2 litros de agua por día puede llegar a producir un incremento del gasto calórico de alrededor de 30 a 60 calorías.

activadora del metabolismo

través del agua se eliminan los productos de desecho, incluyendo toxinas que las células de los órganos rechazan. Estos se expulsan a través de la orina y las heces.

eliminar toxinas



