

Universidad del Sureste
Licenciatura en Nutrición
Bioquímica

Q.F.B Yeni Karen Canales Hernández
3° Cuatrimestre
“Agua”

Diego Riquelme Cano Aquino
422419026

Tapachula, Chiapas
19 de mayo del 2020

A G U A

Definición

Sustancia líquida sin olor, color ni sabor que se encuentra en la naturaleza en estado más o menos puro formando ríos, lagos y mares, ocupa las tres cuartas partes del planeta Tierra y forma parte de los seres vivos; está constituida por hidrógeno y oxígeno (H_2O).

Composición

El agua es una sustancia cuya molécula está compuesta por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno. H_2O

El **agua** representa de media el 60% del peso corporal en hombres adultos. Sin embargo, este porcentaje se reduce según la masa corporal magra. La mayoría de los órganos y tejidos contiene más de un 70% de **agua**: la sangre y los riñones se componen en un 83% de **agua**, y los músculos, en un 76%.

Estados físicos

Líquido

En su estado líquido, las partículas del agua se hallan juntas, aunque no demasiado. Por eso, presenta una flexibilidad y fluidez típica de los líquidos, y perdiendo en cambio su forma propia, para adoptar la del envase que la contenga.

Sólido

El estado sólido del agua se conoce comúnmente como hielo, y se alcanza al descender su temperatura a $0^{\circ}C$ o inferior. Las partículas se encuentran unidas entre si.

Gaseoso

se conoce como vapor o vapor de agua, y es un componente usual de nuestra atmósfera, presente incluso en cada exhalación que damos. En condiciones de poca presión o de mucha temperatura, el agua se evapora y tiende a ascender, dado que el vapor es menos denso que el aire.

Funciones en el Cuerpo Humano

Termorregulación

En la medida que la persona lleva a cabo distintas actividades, su cuerpo se encuentra expuesto a mayor o menor necesidad de agua.

Ejercicio, procesos metabólicos y ambientales

Eliminaciones

Es importante mencionar que el cuerpo pierde agua a través de procesos renales, pulmonares, digestivos y cutáneos, por lo que contribuye a la eliminación de desechos y toxinas para el cuerpo

Hidratación

El centro de regulación de la sed se encuentre en el hipotálamo, siempre que existe una baja ingesta de agua se activan distintos mecanismos de alerta para que la persona beba agua

Digestión

El agua participa como degradador de alimentos, por lo que contribuye a la absorción de nutrientes, también ayuda con el ablandamiento de las heces lo que evita un posible estreñimiento y brinda saciedad, por lo que contribuye a mitigar el hambre y evitar consumir alimentos en exceso