



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN.

BIOQUIMICA

INFOGRAMA: FUNCIONES DEL AGUA EN EL CUERPO  
HUMANO

Q.F.B:

YENI KAREN CANALES HERNÁNDEZ

ALUMNA:

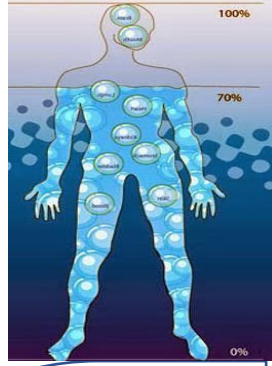
VERONICA VELAZQUEZ ROBLERO

TERCER

CUATRIMESTRE

TAPACHULA CHIAPAS, A 23 DE MAYO DE 2020

Actúa como protector; ayuda a mantener los niveles adecuados de acidez en el cuerpo y retarda los procesos de envejecimiento.



Protector

Este vital líquido es un lubricante eficaz para las articulaciones.

Lubrica

Regula la temperatura corporal del cuerpo



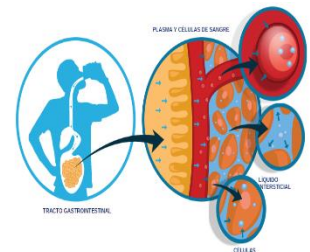
El **agua** permite que el organismo libere calor cuando la temperatura ambiente está fría. Mientras que cuando sientes calor, el **agua** se evapora y aparece el sudor para enfriar el cuerpo.

## FUNCIONES DEL AGUA EN EL CUERPO HUMANO

Amortiguador

También actúa como un amortiguador para los ojos, cerebro, médula espinal e incluso para el feto a través de líquido amniótico.

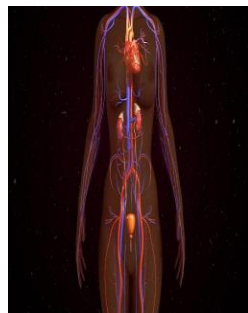
transporte



Nos ayuda a que la sangre transporte oxígeno, y el nivel de energía

Elimina

Atraves del agua eliminamos productos de desecho, incluyendo toxinas que las células de los órganos desechan, y se elimina a



## BIBLIOGRAFIA

- Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. *Eur J Clin Nutr*. [Online] September 2, 2009. Disponible en: <http://www.nature.com/ejcn/journal/vaop/ncurrent/pdf/ejcn2009111a.pdf>. doi:10.1038/ejcn.2009.111. [ [Links](#) ]
2. Fernández-Martín JL, Benito Cannata-Andía J. Agua de bebida como elemento de la nutrición. *Barcelona Med Clin* 2008; 131:656-7. [ [Links](#) ]
3. Institute of Medicine (U.S.) Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes and Water. DRI. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes and Water, Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes: Wasington: The National Academy Press; 2005. [ [Links](#) ]
4. Popkin B, Armstrong L, Bray G, Caballero B, Frei B, Willen C. A new proposed guidance system for beverage consumption in the United States. *Am J Clin Nutr* 2006; 83: 529-42. [ [Links](#) ]
5. Neuffer PD, Sawka MN, Young AJ, Quigley MD, Lutzka WA, Levine L. Hypohydration does not impair skeletal muscle glycogen resynthesis after exercise. *J Appl Physiol* 1991; 70: 1490-4. [ [Links](#) ]
6. Martin AD, Daniel MZ, Drinkwater DT, Clarys JP. Adipose tissue density, estimated adipose lipid fraction and whole body adiposity in male cadavers. *Int J Obes Relat Metab Disord* 1994; 18: 79-83. [ [Links](#) ]
7. Baumgartner RN, Stauber PM, McHugh D, Koehler KM, Garry PJ. Crosssectional age differences in body composition in persons 60+ years of age. *J Gerontol* 1995; 50A: M307-16. [ [Links](#) ]
8. Boulze D, Montastruc P, Cabanac M. Water intake, pleasure and water temperature in humans. *Physiol Behav* 1983; 30: 97-102. [ [Links](#) ]
9. Ekblom B, Greenleaf CJ, Greenleaf JE, Hermansen L. Temperature regulation during exercise dehydration in man. *Acta Physiol Scand* 1970; 79: 475-83. [ [Links](#) ]
10. Montain SJ, Sawka MN, Lutzka WA, Valeri CR. Thermal and cardiovascular strain from hypohydration: Influence of exercise intensity. *Int J Sports Med* 1998; 19: 87-91. [ [Links](#) ]
11. Manz F. Hydration and Disease. *J Am Coll Nutr* 2007; 26 (5): 535S-41S. [ [Links](#) ]

12. Heird, WC. Nutritional Requirements. Klieg-man RM, Jenson Behrman RE. Nelson Textbook of Pediatrics. Philadelphia: Saunders; 2004. [ [Links](#) ]
13. Wong, DL. Balance and Imbalance of Body Fluids. Winkelstein ML, Kline NE Wilson D. Nursing Care of Infants and Children. 7th. Philadelphia: Mosby; 2003. [ [Links](#) ]
14. Asociación Española de Pediatría. Instituto de Investigación agua y salud. El agua mineral natural en la infancia. Madrid: ANABE; 2009. [ [Links](#) ]
15. FNB-Food and Nutrition Board. Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes and Water. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. Washington, DC: National Academies Press; 2004. [ [Links](#) ]
16. Observatorio Hidratación y Salud. Guía de Hidratación y Salud. Observatorio Hidratación y Salud. 2007. URL disponible en: [www.hidratacionysalud.es](http://www.hidratacionysalud.es). [ [Links](#) ]
17. Fulgoni VL 3rd. Limitations of data on fluid intake. *Am Coll Nutr* 2007; 26 (Suppl. 5): 588S-91S. [ [Links](#) ]
18. Martínez Álvarez JR, Villarino Marín AL, Polanco Allué I, Iglesias Rosado C, Gil Gregorio P, Ramos Cordero P et al. Recomendaciones de bebida e hidratación para la población española. *Nutr Clín Diet Hosp* 2008; 28: 3-19. [ [Links](#) ]
19. Ramos Cordero P, Nieto López-Guerrero J. La nutrición en el anciano. Requerimientos hídricos. Abordaje de la Malnutrición Calórica Proteica en Ancianos. *Rev Esp Geriatr Gerontol* 2005;40 (Supl. 2): 8-12. [ [Links](#) ]
20. Ramos Cordero P, Nieto López-Guerrero J, Serrano Garijo P. Requerimientos hídricos en diferentes edades y en situaciones especiales: Requerimientos hídricos de los ancianos. Libro Blanco de la Hidratación. Madrid: Ediciones CINCA; 2006; pp. 92-102. [ [Links](#) ]
21. Ramos Cordero P, López Rocha A. Principales grupos de alimentos. Requerimientos dietéticos. Primitivo Ramos Cordero: Alimentación y Nutrición en Residencias de Ancianos. Madrid: IM & C; 2007; pp. 85-112. [ [Links](#) ]
22. Escudero Álvarez E, Serrano Garijo P. Deshidratación. Carmen Gómez Candela y

## **[Funciones del agua en el cuerpo humano - Instituto Tomas ...](#)**

[www.institutotomas Pascualsanz.com](http://www.institutotomas Pascualsanz.com) > [funciones-del-ag...](#)

## **[5 funciones vitales del agua en tu organismo - Salud180](#)**

[www.salud180.com](http://www.salud180.com) > [salud-dia-dia](#) > [5-funciones-vitale...](#)

1.

1.