



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno: Edwin Dionicio
Coutiño Zea**

Nombre del profesor: Gladys Gordillo

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Bioquímica.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 1-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de septiembre de 2020

Introducción.

El agua es el vital líquido para el funcionamiento correcto de nuestros órganos y aparte de esto tiene muchas otras funciones fuera de, lo denominan el disolvente universal entre otras propiedades, pero hablaremos más de las funciones que cumple con los organismos. El agua es un componente muy importante en los seres vivos, ya que cada organismo contiene una cierta cantidad de agua que está distribuida en todo su cuerpo, en el ser humano el agua tiene muchas funciones y es vital para el funcionamiento correcto de nuestro cuerpo, es por ello que necesitamos consumir agua diariamente para no sufrir enfermedades por falta de agua en nuestro cuerpo, sufrir una deshidratación porque el agua también sale de nuestro cuerpo, ya que nos ayuda a liberar sustancias que ya no le sirven por medio de la urea, también por medio del sudor y el sudor también ayuda a la regulación de temperatura corporal y muchas funciones más, que para nosotros es muy importante, en especial también a las personas que realizan diariamente una actividad física, porque como te mencione sobre el sudor y los que practican alguna actividad física sudan mucho y por ello es que necesitan hidratarse.

Funciones del agua en el organismo humano.

El agua es muy importante para nuestro cuerpo tanto que es mucho más importante que comer, dormir, hacer ejercicio, este líquido ayuda al buen funcionamiento de nuestro organismo para que estén lubricados, al cerebro lo lubrica y lo protege, elimina los desechos de las células, nos ayuda a tener una temperatura estable por medio del sudor esta función es muy importante ya que distribuye el calor y a refrescarlo cuando se necesite, como te mencionaba a los que hacen un ejercicio físico, los futbolistas son ejemplos muy claros ya que ellos practican sus deportes al aire libre. Tenemos ciertas cantidades de agua distribuidas en todo el cuerpo aproximadamente un 66% en nuestro cuerpo eso quiere decir que más de la mitad de nuestro cuerpo contiene agua, el órgano que contiene más agua o que necesita más agua para su buen funcionamiento es el cerebro que es 95% agua.

El agua, un componente importante de toda función corporal, forma la mayor parte de nuestro Sistema digestivo y de la eliminación. También protege y lubrica los tejidos del cerebro y las coyunturas. El **agua** también transporta los nutrientes y se lleva los desechos de las células.

La hidratación es un nuevo líquido a tu cuerpo ya que este lo ha perdido por medio del sudor, el agua tiene una relación muy importante con las células porque este lleva nutrientes y al mismo tiempo oxígeno a todas células de nuestro cuerpo, el proceso de la sangre es muy importante este pasa en el corazón para oxigenarse, el corazón actúa como un motor se podría decir del cuerpo humano entonces la sangre tiene propiedades la más principal es el agua saca desechos que al cuerpo ya no le sirven, el agua tiene una labor donde se encarga y nos ayuda a convertir alimentos dentro del cuerpo en energía la que necesitamos para hacer actividades porque consumimos la mayor parte comidas que no contienen energía que favorece al cuerpo sin embargo la labor del agua es que esos alimentos se conviertan en energía favorable para nuestro organismo, lo que desconocía es que el agua tiene la capacidad en nuestro cuerpo de humedecer el oxígeno para que nosotros lo respiremos esta es una propiedad del agua impresionante porque la respiración al igual es muy importante para el ser humano pero no tanto como el agua, el agua cumple mucho más funciones que satisface las necesidades del cuerpo humano.

El agua tiene comportamientos únicos e inigualables, las funciones que realiza son de suma importancia el comportamiento único del agua es el térmico este como ya te mencionaba es importante, el sudor es bueno porque por medio de eso libera calor que le ayuda a tu cuerpo

a desarrollar los tejidos como los músculos la evaporación del agua algunos órganos encargado de llevar la evaporación hacia la piel para luego ser evaporada por los poros, por su calor específico que tiene el agua esto da resultado de la gran capacidad para que este almacene energía en los puentes de hidrogeno, al igual esto lo convierte, le da una capacidad de ser un excepcional amortiguador y que es un gran regulador de los cambios térmicos, este tiene la capacidad aceptar o de ceder una gran cantidad de calor pero sin embargo aunque acepte o ceda su temperatura cambia muy poco, gracias a la capacidad que tiene de almacenar calor.

El agua se toma ya estando dentro esta llega al intestino y es absorbida por el tracto gastrointestinal, en el sistema vascular ayuda mucho las propiedades del agua porque el agua se encarga de muchas cosas en la sangre tengo conocimiento de que es el que pasa oxigenación a lo que contiene la sangre y también otros componentes más, Después de pasar por el estómago, el agua es absorbida principalmente en los primeros segmentos del intestino delgado, el duodeno y el yeyuno. Una pequeña parte de toda la absorción de agua se produce en el estómago y el colon donde se absorbe las proteínas para el mejor funcionamiento de los intestinos, y pienso que el agua también le sirva al intestino para lavarse y quedar limpio o limpiarse.

Nuestro cuerpo tiene de agua como un 50% o 70% del peso corporal, es como ya habíamos dicho reguladora de nuestra temperatura corporal, lo que nos menciona y no lo había mencionado es que cumple también una gran función con los riñones, el agua permite que los riñones estén en un estado de bienestar ayuda a que estos trabajen normalmente, también evita la retención de líquidos que pasan por ese proceso de filtración de los riñones, para los riñones el agua es como la gasolina para el carro porque por la falta de agua esta se truenan y causa enfermedades o enferma a uno de los riñones.

Conclusión.

Sabemos que estas funciones son muy importantes para nuestro organismo ya que debemos consumir agua durante el día una cierta cantidad para el funcionamiento correcto de nuestro organismo.

Referencias bibliográficas.

(Hall Health Center-UW Medicine, 2017)

(FERNÁNDEZ, 2012)

(danone nutricia research, 2003)

(instituto Tomas Pascual Sanz, 2017)