



**Nombre del alumno: Marvin Andrés
Cano Hernández**

**Nombre del profesor: Gladys Elena
Gordillo Aguilar**



**Nombre del trabajo: Funciones del
agua en el organismo**

Materia: Bioquímica

Grado: 1°A

FUNCIONES DEL AGUA EN ORGANISMO.

INTRODUCCION.

EL AGUA es lo más fundamental para los seres vivos, como personas, los animales, y la vegetación si hablamos únicamente sobre las funciones del agua en nuestro organismo ya que los porcentajes que contiene el cuerpo humano en cada órgano es del 80% y el 90% de sangre, liquido por eso es necesario siempre estar hidratados y tomar lo necesario de agua ya desempeña muchas funciones en el cuerpo ya que como vimos su función es de transportar nutrientes a las células.

DESARROLLO.

Si hablamos del AGUA después de haber sido ingerida tiene que pasar por el tracto gastrointestinal y así poder ser absorbida y entra en el sistema vascular Después tiene que pasar por fuentes que permita la pérdida del agua, como la orina o el sudor pero depende del consumo del agua así vemos que perdemos liquido por la piel los pulmones o las heces pero como mencionamos depende de cada persona cuanto ingiere y cuanto pierde lo podemos ver con ejemplos, algunas personas hacen ejercicio y el liquido perdido lo recuperan con que tanta agua toman o que tanto se hidratan ya que es parte fundamental en cada uno de nosotros tener un balance, en otro caso si vemos que las personas no consumen lo necesario para tener un equilibrio nuestro organismo vera consecuencias como infecciones urinarias que producen malestares es uno de tantos ejemplos, por eso tan importante consumir de 2 a 3 litros de agua al día y mantenernos con una buena hidratación.

El proceso de la producción o la concentración de la orina.

En este proceso lo que influye en el tracto urinario sería los riñones ya que vemos que los riñones producen la orina, y otra pérdida será el sudor como lo mencionamos es muy variable y vemos que el sudor es producido en la dermis por las glándulas sudoríparas.

Nosotros como seres humanos somos capaces de adaptarnos de ingestas y pérdidas de líquidos de agua, y eso es gracias a la regulación homeostática y como también los amplos de la orina y que llegan a los riñones

Así también el cuerpo a pesar de las pérdidas de agua y las variaciones de agua y sal, tiene la capacidad de mantener algo conciso del contenido.

Vemos que nuestro cuerpo reciente cuando no tenemos el agua necesaria y calcula cual es el contenido por eso es muy recomendable ese cuidado de mantenernos hidratados ya que vemos tantos ejemplos de lo dañino que es no tener el suficiente líquido y no forzar nuestro organismo es mejor tener un equilibrio para mantenernos saludables.

No beber agua puede causar fatiga, una disminución de la función cognitiva, alteraciones en el estado de ánimo, una caída en la presión arterial y en la humedad de la piel... Un cerebro deshidratado se contrae -literalmente- ante la falta de agua, ya que requiere de un esfuerzo extremo para funcionar. Esta información viene del artículo (muy interesante) menciona la importancia que debemos preocuparnos por nosotros y nuestra salud y lo importante que es ingerir agua para tener un constante balance y no pasar por alteraciones. El agua es el motor que nos permite tener esa energía y tener una vida saludable ya que como tanto a los animales y incluso las plantas necesitan de ella y pasan igual por un mecanismo que prácticamente nos permite vivir y sobrevivir.

EN CONCLUSION.

Sabemos que el agua es el principal componente de nuestro cuerpo, así como se distribuye en por todos los tejidos y la importancia mantener un equilibrio ya que no mantener la ingesta de líquidos puede afectarnos a largo o corto plazo a la salud de nuestros riñones o tener un declive de enfermedades renales crónicas. Ya que afectan tanto a niños, adultos y mujeres embarazadas y así podemos ver que nuestro organismo de un amplio consumo de agua para tener una buena función en cada órgano que lo necesite para mantener un balance así sabemos que el agua es muy importante en nuestra salud y poder sobrevivir.

(NUTRICIA, 2010)

Referencias

NUTRICIA, D. (2010). AGUA E HIDRATACION. *DANONE NUTRICIA*, 22. Obtenido de <https://d1fmvq9njdnlbk.cloudfront.net/home/monograph/0hovAduISfOcgVy oRXnS6A.pdf>

(INTERESANTE)

Referencias

INTERESANTE, M. (s.f.). IMPORTANCIA DEL AGUA EN EL SER HUMANO. *MUY INTERESANTE*, 1. Obtenido de <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/consecuencias-de-no-beber-agua-501459947507#:~:text=No%20beber%20agua%20puede%20causar,un%20esfuerzo%20extremo%20para%20funcionar.>