



**Nombre del alumno: Jazmín Hernández
Morales**

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

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

Materia: Bioquímica

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 1°B

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de Enero del 2020

Introducción

El agua es una sustancia cuyas moléculas están compuestas por un átomo de oxígeno y dos de hidrógeno, no contiene olor, no tiene sabor y no tiene color se encuentra en varios estados como lo es sólido, gaseoso, vapor y líquido.

Henry descubrió que la molécula estaba formada por dos elementos un átomo de oxígeno y dos de hidrógeno (H₂O) el agua también aporta numerosos humano: Transporta nutrientes hasta las células para la producción de energía y es el medio en el que se disuelven los líquidos corporales. Facilita la eliminación de toxinas y el exceso de nutrientes por la orina. Una buena hidratación preserva la elasticidad, suavidad y tono de la piel. Regula la temperatura corporal. Mantiene hidratado el cerebro. Ayuda a la normalización de la tensión arterial. Produce las reacciones de hidrólisis en la digestión. Funciona como sostén, lubricante y amortiguador en las articulaciones.

La presencia masiva de agua líquida en el planeta es una de sus principales diferencias respecto a los planetas vecinos y es lo que permitió el nacimiento y florecimiento de la vida.

El agua en el organismo

El agua es el principal componente del cuerpo humano, y supone el 70% del peso corporal total. Esta cantidad total depende de múltiples factores como la edad, el sexo o el volumen de grasa corporal.

Cumple una función vital para el buen funcionamiento del organismo, posibilita el transporte de nutrientes a las células, ayuda a la digestión de los alimentos, contribuye a regular la temperatura corporal, etc. Además, el intestino absorbe parte de estos líquidos, gracias a los cuales es posible eliminar todo lo que el cuerpo no necesita, a través de las secreciones y de la orina, por lo que también previene el estreñimiento.

El agua actúa como transportadora de nutrientes y disolventes el agua hidrata a las células regula la temperatura corporal y elimina residuos orgánicos y permite una adecuada combustión de la grasa. Al tomar agua todos los días el organismo va eliminando dos litros de agua y tenemos que reponerla para mantener un buen estado de salud por eso es importante tomar al menos dos litros de agua al día

El agua es un elemento esencial para la vida nuestro organismo requiere de agua para funcionar con normalidad representa $\frac{2}{3}$ de el peso de un ser humano, más del 60% presentándose en todas las partes del cuerpo 205 en huesos, 855 en el encéfalo, 70% en la piel, 80% en el corazón y 0.2% en los dientes.

El agua es el fundamento de la vida: un recurso crucial para la humanidad y para el resto de los seres vivos. Todos la necesitamos, y no solo para beber. Nuestros ríos y lagos, nuestras aguas costeras, marítimas y subterráneas, constituyen recursos valiosos que es preciso proteger.

Asimismo, el agua contribuye a la estabilidad del funcionamiento del entorno y de los seres y organismos que en él habitan, es por tanto, un elemento indispensable

para la subsistencia de la vida animal y vegetal del planeta. Es decir, que "el agua es un bien de primera necesidad para los seres vivos y un elemento natural imprescindible en la configuración de los sistemas medioambientales". En este aspecto, este líquido vital constituye más del 80% del cuerpo de la mayoría de los organismos e interviene en la mayor parte de los procesos metabólicos que se realizan en los seres vivos; además interviene de manera fundamental en el proceso de fotosíntesis de las plantas y es el hábitat de una gran variedad de seres vivos.

El cuerpo está formado en más de un 65 por ciento por agua. El agua es más importante para sobrevivir que la comida, si se considera que se puede resistir sin alimentos sólidos durante semanas, no ocurre lo mismo con la ausencia de agua. El cuerpo la almacena en grandes cantidades y necesita reponerla constantemente.

La importancia del agua reside en que esta lleva los nutrientes a las células, ayuda a la digestión formando secreciones estomacales, elimina los residuos, mantiene los riñones sanos y aporta una hidratación constante a la piel, ojos, boca y nariz, lubrica las articulaciones, regula la temperatura corporal y el metabolismo.

Cuando se consume suficiente agua se puede retrasar el envejecimiento y mejorar enfermedades como diabetes, hipoglucemia, artritis, sequedad cutánea y obesidad. Los riñones son los órganos que ayudan al cuerpo a eliminar residuos, y necesitan suficiente agua para hacer su trabajo de "depuradores de desechos".

El agua es vital importancia par nuestro cuerpo ya que tiene diferentes funciones para que nuestro organismo funcione adecuadamente y tengamos un buen metabolismo.

Bibliografía

<https://concepto.de/agua/#ixzz6YLFt4RjO>

<http://www.cibr.es/salud-hidratacion-preguntas-frecuentes-que-funciones-cumple-el-agua-en-el-organismo#:~:text=Esta%20cantidad%20total%20depende%20de,regular%20la%20temperatura%20co>

