

Universidad del sureste

Materia: Nutrición clínica

Tema: Ensayo

Maestra:

Alumna: Reyna del Carmen Montero Félix

Grupo: A

Fecha: 09/07/2021

Cuáles son las funciones del agua en el cuerpo humano

El agua es importante y vital para nuestro cuerpo porque mantiene hidratado y nos mantenemos saludables, el agua ayuda a mantener el volumen de sangre el cual puede mantener su energía, una apropiada hidratación mejora la concentración especialmente durante ejercicios, el agua diluye y dispersa las medicinas permitiéndole actuar mucho más rápido, el agua evita el malestar estomacal causado por medicinas concentradas.

El agua también llega a la piel si no obtiene suficiente agua la piel sentirá que cualquier otro órgano, así que el agua hidrata la piel dejándola más tersa, más suave y libre de arrugas. Nuestro cerebro es 75% agua pero una deshidratación moderada puede causar dolor de cabeza y mareo.

- *El agua regula la temperatura del cuerpo*
- *El agua transporta nutrientes y oxígeno a todas las células del cuerpo*
- *La sangre es 92% agua*
- *El agua humedece el oxígeno para respirar*
- *El agua protege y amortigua órganos vitales*
- *El agua ayuda al cuerpo absorber los nutrientes*
- *Los huesos son 22% agua*
- *Los músculos son 75% agua*
- *El agua es la parte más grande de nuestro sistema sanguíneo y linfático, transportando alimento y oxígeno a las células y desechando desperdicios.*
- *El agua limpia nuestros riñones de sustancias tóxicas.*
- *El agua ayuda balancear nuestros electrolitos que nos ayudan a controlar la presión sanguínea.*
- *El agua humedece nuestros ojos, boca y pasajes nasales.*

El agua es vital para nuestro cuerpo es el principal componente de nuestro organismo tanto que el 70% de nuestro peso corporal es agua, la mayor parte del agua se encuentra dentro de las células que cumplen funciones vitales en nuestro organismo ayuda a la digestión de los alimentos o a estabilizar nuestra temperatura. La cantidad de agua se localiza principalmente en las células que acumulan dos tercios del agua del cuerpo mientras que el otro tercio se reparte en el espacio alrededor de células en la sangre.

Beber agua no solo es imprescindible para hidratarnos y poder vivir, mejora nuestro ánimo porque el agua nos hace sentir bien, mejora nuestro sistema inmunológico ya que beber la cantidad recomendada evita enfermarse de gripe, piedras en el riñón y los ataques al corazón.

La ingesta de agua depende de cada persona así como de su edad, su peso, la actividad física que realice.

Cuáles son los electrolitos de mayor importancia para el cuerpo del ser humano.

Los electrolitos son minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales que llevan una carga eléctrica. El sodio, el calcio, el potasio, el cloro, el fósforo y el magnesio son algunos electrolitos que se absorben de los alimentos que se consumen o se beben.

Los electrolitos son sustancias químicas que conducen electricidad cuando se mezclan con agua, es importante porque regula la función nerviosa y muscular así como hidratar al cuerpo equilibrar la acidez y la presión sanguínea, también ayuda a reconstruir el tejido dañado. Las frutas y las verduras son una buena fuente de electrolitos y los más comunes incluyen sodio, potasio, calcio y bicarbonato.

Los electrolitos importantes del cuerpo son:

- Sodio (Na^+)
- Potasio (K^+)
- Calcio (Ca^{2+})
- Magnesio (Mg^{2+})
- Cloruro (Cl^-)
- Fosfato de hidrógeno (HPO_4^{2-})
- Carbono de hidrógeno (HCO_3^-)

El símbolo más/menos indica la naturaleza iónica de la sustancia y de su carga positiva o negativa como resultado de la disociación.

Los electrolitos son esenciales para las diversas funciones corporales y un desequilibrio del electrolito puede ser peligroso e incluso peligroso para la vida, los músculos y los nervios ambos son estimulados por la actividad de electrolitos en el líquido intracelular, extracelular e intersticial. Los canales de ion existen en la superficie de la membrana celular para transportar los electrolitos desde la célula.

El corazón y las neuronas también emplean los electrolitos para mantener voltajes a través de sus membranas celulares para enviar impulsos eléctricos de sí mismo a otras células, con tantos electrolitos viajando en el flujo sanguíneo, los niveles se mantienen constantes por la moderación del hígado y varias hormonas. Los niveles se alteran cuando la cantidad del agua en el cuerpo humano aumenta o baja, dependiendo de la hidratación del cuerpo.

este desencadenara cambios para que se establezcan los niveles adecuados de los electrolitos.

Para asegurarse de que se ingiera una buena cantidad de electrolitos, no hace falta buscar más que los alimentos que contengan buenas fuentes de tales minerales, en muchos frutos secos, verduras especialmente de color verde oscuro, cereales legumbres, hay grandes cantidades de electrolitos de magnesio, calcio, hidrogeno fosfato, etc. Luego también el potasio se halla en los alimentos como en el plátano, tomates, acelgas y naranjas, pero también los productos lácteos contiene muchos electrolitos.

De qué manera el cuerpo humano puede obtener la energía y cuáles son los macronutrientes que aporta energía al ser humano.

El ser humano tiene un desgaste de energía al hacer sus actividades diarias por eso necesita reponer día con día el nivel de energía para que el cuerpo pueda realizar sus funciones vitales. Todas las sustancias nutritivas que se ingieren tiene como fin proporcionar al organismo suficiente energía para que pueda realizar de manera eficaz todas las funciones y además proporcionan material para que el cuerpo se restituya.

La energía química que contienen los alimentos se transforma gracias a la combustión esto es cuando se combina el oxígeno que se respira con la materia orgánica que consumimos se produce una oxidación, obtenemos la energía de los alimentos y del oxígeno que respiramos. Los seres humanos no somos capaces de fabricar por nosotros mismos las sustancias que necesitamos para vivir, por eso necesitamos obtener la del exterior y el cuerpo se encarga de convertirla en sustancias propias para generar energía.

Para entender que las biomoléculas son las moléculas constituyentes de los seres vivos y las forman seis elementos químicos o bioelementos son:

- Carbono C
- Hidrogeno H
- Oxigeno O
- Nitrógeno N
- Fosforo P
- Azufre S

Estos elementos crean todo tipo de sustancias o biomoléculas como proteínas, aminoácidos y neurotransmisores, así que estos seis elementos reparan el desgaste que sufre nuestro cuerpo, se obtiene de los alimentos, se procesan y se convierten en energía.

Los macronutrientes son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo. Los principales son los glúcidos, proteínas y lípidos, los otros incluyen alcohol y ácidos orgánicos los cuales se diferencian de los micronutrientes, las vitaminas y minerales y son necesarios en cantidades pequeñas para mantener la salud.

Los glúcidos en el cuerpo humano funcionan principalmente en la forma de glucosa, la glucosa es indispensable para mantener la integridad funcional de los tejidos nerviosos, así

como es necesaria para el metabolismo normal de la grasa. La fuente principal de glúcidos se origina en la dieta en alimentos de origen vegetal a excepción de la lactosa.

Las proteínas sus componentes orgánicos conformado por carbono, hidrogeno y oxígeno. Las fuentes principales de las proteínas las constituyen algunos alimentos de origen animal (la carne) legumbres y frutos secos, si bien muchos alimentos tienen cantidades de proteínas apreciables como la pasta y el arroz.

Los lípidos se refiere a toda aquellas sustancias presente en los alimentos como por ejemplo ácidos grasos, generalmente se almacenan en forma de triglicéridos que consiste en una molécula de glicerol unida a tres ácidos grasos.

Cuáles son las recomendaciones nutricionales que se deben seguir para obtener un buen estado de salud.

1 incorporar alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad.

2 tomar diario 8 vasos de agua

3 consumir diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

4 reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

5 limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

6 consumir diariamente leche, yogur o queso de preferencia descremada.

7 al consumir la carne de preferencia quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

8 consumir legumbres, cereales de preferencia integrales como papa o batata.

9 consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas así como las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cardiovasculares y el cáncer. Los hábitos alimentarios sanos comienzan desde los primeros años de vida la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo.

Los alimentos que cuidan y mejoran la visión son básicos para mantener una buena salud visual y retrasar el envejecimiento de las estructuras oculares, principalmente en personas con antecedentes de patologías como glaucoma, catarata y degeneración macular. La composición exacta de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios.