



Itzel Pérez González

3er cuatrimestre

Lic. En enfermería

-ensayo-

Nutrición clínica

## Funciones del agua en nuestro cuerpo:

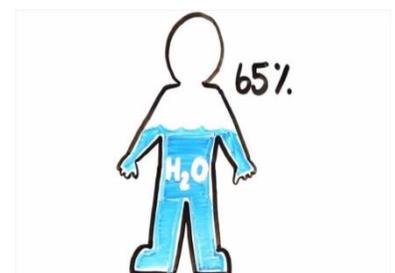
El agua es el componente principal de nuestro cuerpo y sin el que no puede subsistir, además representa las dos terceras partes del mismo. Al nacer, aproximadamente el 75% de nuestro cuerpo es agua y en la edad adulta este porcentaje disminuye hasta aproximadamente el 60%.

Podemos distinguir distintas funciones del agua como nutriente para nuestro organismo, entre las que destacan las siguientes:

- Se encarga de transportar nutrientes al interior de las células, ayudando a la vez a eliminar los productos de desperdicio de éstas.
- Participa en la digestión de nutrientes.
- Ayuda a la disolución de los mismos junto con la digestión mediante la hidrólisis.
- Interviene en dar volumen y forma a las células. Porque el agua en el interior de las mismas ejerce una presión dándoles la forma adecuada.
- Evita el roce en las articulaciones.
- Mantiene la temperatura corporal mediante el sudor.
- Es el medio líquido donde se encuentran disueltos todos los fluidos corporales como la sangre, orina, heces, secreciones digestivas, etcétera.

Los electrolitos de mayor importancia para nuestro cuerpo **son el sodio, el potasio, cloruro, fosfato, calcio y magnesio** son los electrolitos más

importantes que se encuentran en nuestro cuerpo. Un desequilibrio de los electrolitos puede derivar en problemas de salud muy fuertes en el organismo. Nuestro cuerpo está compuesto por agua principalmente, por eso siempre debe estar hidratado.



## **Electrolitos de mayor importancia para el cuerpo del ser humano:**

El sodio, el potasio, cloruro, fosfato, calcio y magnesio son los electrolitos más importantes que se encuentran en nuestro cuerpo. Un desequilibrio de los electrolitos puede derivar en problemas de salud muy fuertes en el organismo.

Los beneficios y funciones de los electrolitos en el cuerpo son:

1. Regulación del equilibrio de fluidos
2. Promover la función nerviosa y muscular.
- 3 .Mejorar la salud del corazón
- 4 .Mejorando la resistencia ósea
- 5 .Mantener la salud del cerebro.

Los electrolitos se pueden definir como una serie de nutrientes en el organismo que tienen como función la de regular los latidos del corazón y así garantizar que sus músculos se contraigan rápidamente y el cuerpo pueda moverse.

También en otras definiciones los electrolitos son un tipo de minerales que llevan una carga eléctrica convirtiéndolos en un factor muy importante para llevar a cabo contracciones musculares de una manera óptima.

Esto quiere decir que el equilibrio de los electrolitos es de mucha importancia para mantener la función muscular.



## **De qué manera el cuerpo humano obtiene energía:**

La energía que obtiene el cuerpo humano proviene de los alimentos que ingiere, los cuales van destinados a la generación de biomoléculas que realizan las funciones vitales. Todas las partes del cuerpo humano (músculos, cerebro, corazón e hígado principalmente) necesitan energía para funcionar.

Con el fin de construir biomoléculas y mantener la vida, el cuerpo necesita energía. El cuerpo obtiene su energía de la descomposición de nutrientes como la glucosa, aminoácidos y ácidos grasos.

Los materiales reales que se queman en las células para producir calor y energía provienen de los alimentos. La luz del sol, el aire y el ejercicio nunca producen calor y energía.

Todo lo que pueden hacer es ayudar a mantener las células activas. No todos los alimentos, sin embargo, son energéticos. Algunos simplemente ayudan al cuerpo a crecer.

Ciertas células, como las del corazón, el estómago y los pulmones, están activas todo el tiempo y se vuelven lentas si no se alimentan adecuadamente.



## **Cuáles son los macronutrientes que aportan energía al ser humano:**

Estos aportan energía y materiales básicos que el cuerpo necesita para crecer y cuidarse.

Son sustancias químicas que constan de una molécula simple de azúcar o de varias en diferentes formas. Cubren la necesidad más constante y básica del cuerpo: la energía. Aportan calorías para el organismo de disposición inmediata.

- ✚ Fuentes alimenticias de carbohidratos son: frutas, azúcar, cereales y derivados (pasta, pan), patatas, productos de grano entero.
- ✚ Proteínas: estas proporcionan al cuerpo aminoácidos, que utiliza para mantener y reparar los tejidos y músculos. A partir de ellas, el organismo elabora hormonas. Otras funciones de las proteínas es el transporte de mercancías de un órgano a otro (como la hemoglobina de la sangre que lleva oxígeno a todo el cuerpo).
- ✚ Grasas o lípidos: Son los nutrientes que aportan más energía (9 calorías por gramo frente a las 4 calorías de proteínas o carbohidratos). Las grasas son necesarias, ya que cumplen otras funciones imprescindibles para el organismo. El problema deriva cuando hay un consumo excesivo, ya que se acumula y aumenta el tejido adiposo y contribuyendo al sobrepeso y a la obesidad. Por lo que es importante controlar su ingesta, nunca eliminarla.



## Recomendaciones nutricionales que se deben seguir para obtener un buen estado de salud.

La nutrición adecuada se refiere a la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo; una buena nutrición consistente en una dieta suficiente y equilibrada acompañada de ejercicio físico regular, es un elemento fundamental para una buena salud.

Para lograr una alimentación sana y balanceada, los especialistas del sector salud recomienda incluir en la dieta todos los grupos de alimentos leche y sus derivados, carnes, huevo y pescado, leguminosas, frutas y verduras, cereales así como también grasas y aceite.

Asimismo, sugieren aumentar el consumo de fibra que proviene de frutas o verduras y cereales integrales.

