

**Nombre del alumno: Adrián Guadalupe  
Díaz Álvarez**

**Nombre del profesor: Lisseth flores  
Vázquez**

**Nombre del trabajo: ensayo**

**Materia: nutrición clínica**

**Grado: 3 cuatrimestre**

**Grupo: B**

¿Cuáles son las funciones del agua en el cuerpo humano?

El agua ayuda a casi todas las funciones del cuerpo humano. Considerando que nuestros cuerpos son casi 2/3 agua, entender el rol importante del agua en el cuerpo puede ser una fuente de salud. A continuación se mencionan algunas de las cosas que el agua hace en nuestro cuerpo: El cerebro es 75% agua / Una deshidratación moderada puede causar dolor de cabeza y mareo.

Se necesita agua para exhalar. El agua regula la temperatura del cuerpo, El agua transporta nutrientes y oxígeno a todas las células en el cuerpo

La sangre es 92% agua

El agua humedece el oxígeno para respirar

El agua protege y amortigua órganos vitales

El agua ayuda a convertir los alimentos en energía

El agua ayuda al cuerpo a absorber los nutrientes

El agua se deshace de los desperdicios.

El agua es la parte más grande de nuestros sistemas sanguíneo y linfático, transportando alimento y oxígeno a las células y desechando intrusos y desperdicios.

El agua limpia nuestros riñones de sustancias tóxicas. El agua balancea nuestros electrolitos, que nos ayudan a controlar la presión sanguínea.

El agua humedece nuestros ojos, boca y pasajes nasales.

El agua mantiene al cuerpo fresco cuando hace calor y aislado cuando hace frío.

El agua actúa como un amortiguador para los órganos del cuerpo.

El agua provee de los minerales que nuestro cuerpo necesita tales como manganeso, magnesio, cobalto y cobre. Mejorar su salud total y su bienestar. Porque el agua es

importante en muchas funciones del cuerpo, tener suficiente agua en nuestro organismo es un factor clave para tener salud y mantenerse saludable. El agua ayuda a mantener el volumen de sangre, el cual ayuda a mantener su energía.

Una apropiada hidratación mejora su concentración y tiempo de reacción, especialmente durante los ejercicios.

El agua aumenta el número de calorías que quema durante las actividades diarias.

El agua diluye y dispersa las medicinas, permitiéndoles actuar más rápida y efectivamente.

El agua evita el malestar estomacal causado por medicinas concentradas.

Ayudar a protegerse contra una gran variedad de enfermedades.

Algunos estudios citados por la Asociación Dietética Americana muestran vínculos entre un alto consumo de agua y la reducción del riesgo de padecer: Resfriados, Cálculos en los riñones.

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

Los electrolitos son minerales en el cuerpo que tienen una carga eléctrica. Se encuentran en la sangre, la orina, tejidos y otros líquidos del cuerpo. Los electrolitos son importantes porque ayudan a: Equilibrar la cantidad de agua en su cuerpo, Equilibrar el nivel de ácido/base (pH) de su cuerpo, Transportar nutrientes a sus células, Eliminar los desechos de sus células, Funcionar a sus nervios, músculos, corazón y cerebro de la manera adecuada.

El sodio, calcio, potasio, cloruro, fosfato y magnesio son electrolitos. Los obtiene de los alimentos que ingiere y de los líquidos que bebe.

Los niveles de electrolitos pueden estar demasiado elevados o demasiado bajos. Esto puede ocurrir cuando se altera la cantidad de agua del cuerpo. La cantidad de agua que ingiere debe ser igual a la cantidad que pierde. Si algo altera este equilibrio, es posible

que tenga muy poca agua (deshidratación) o demasiada (hiperhidratación). Algunas medicinas, vómitos, diarrea, sudoración o problemas renales o del hígado pueden alterar su equilibrio hidroelectrolítico

¿De qué manera el cuerpo humano puede obtener la energía y cuáles son los macronutrientes que aportan energía al ser humano?

Nuestro organismo necesita obtener energía diariamente, para satisfacer tres necesidades fundamentales:

- Gasto metabólico basal: cantidad de energía mínima necesaria para el mantenimiento de las funciones vitales del organismo en completo reposo.
- Acción termogénica de los alimentos: gasto de energía debido a los procesos de digestión, absorción y metabolismo, tras el consumo de alimentos.
- Actividad física: movimientos corporales producidos por la contracción de los músculos (es decir, los movimientos realizados como parte de la vida cotidiana), y que comportan un gasto de energía.

El hombre obtiene esta energía que necesita a través de los alimentos, concretamente a partir de algunos de los nutrientes contenidos en ellos: proteínas, grasas e hidratos de carbono, siendo éstos los únicos nutrientes que, junto con el alcohol, proporcionan energía. El valor energético de los nutrientes suele expresarse en kilocalorías (kcal) y kilojulios (kJ), (1 kcal es igual a 4,19 kJ) y es diferente para cada uno de ellos. Concretamente, los hidratos de carbono aportan 3,75 kcal/g, las proteínas 4 kcal/g, las grasas 9 kcal/g y el alcohol 7 kcal/g. De esta forma, los alimentos, aportan cantidades variables de energía en función de su composición en macronutrientes (proteínas, grasa e hidratos de carbono) y alcohol.

Los nutrientes se definen como las sustancias integrantes de los alimentos cuya ausencia dietética o cuyo aporte insuficiente a través de ésta, ocasiona una enfermedad carencial, que se corrige al suministrar el nutriente concreto.

Existen cinco grupos principales de nutrientes: Proteínas, Hidratos de carbono, Grasas, Vitaminas y Minerales, y comprenden unas 50 sustancias, de los que se consideran nutrientes esenciales (deben ser aportados externamente), 8 aminoácidos, 2 ácidos grasos, 20 minerales y 13 vitaminas.

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

tener una dieta sana y equilibrada es importante tomar las decisiones correctas, pero a menudo estas decisiones se basan en otros factores además de la nutrición: la disponibilidad y el coste de los alimentos, el sabor y la apariencia, los gustos y aversiones personales, y las prácticas y tradiciones culturales.

No hay una dieta "ideal" que sea adecuada para todos. Las necesidades nutricionales son específicas de cada individuo, pero todo el mundo necesita una dieta equilibrada que incluya alimentos variados que aporten los diferentes tipos y cantidades de nutrientes que necesitamos para mantener una buena salud. Si bien las necesidades nutricionales y alimentarias individuales varían con la edad, sexo, salud, estado y niveles de actividad, los consejos alimentarios básicos para los adultos recomiendan:

Comer carbohidratos con almidón como base de la mayoría de las comidas.

Comer frutas y verduras tanto como sea posible todos los días.

Comer legumbres con regularidad.

Consumir leche y productos lácteos regularmente en pequeñas cantidades.

Comer carne, pollo, huevos y pescado regularmente en cantidades normales.

Elegir cuidadosamente el tipo de grasas y aceites en la dieta y usarlos en cantidad limitada.

Limitar el consumo de azúcar y de alimentos y bebidas azucaradas.

## Bibliografía

<https://www.sedapar.com.pe/portal-maestro/el-agua-y-la-vida/el-agua-en-nuestro-cuerpo/#:~:text=El%20agua%20humedece%20el%20ox%C3%ADgeno,cuerpo%20a%20absorber%20los%20nutrientes>

<https://medlineplus.gov/spanish/fluidandelectrolytebalance.html>

<https://www.5aldia.org/apartado-h.php?ro=752&sm=1152>

<http://www.fao.org/zhc/detail-events/es/c/214216/>