



JENIFER MICHELLE BRAVO VELAZQUEZ

BIOQUIMICA

UNIVERSIDAD DEL SUR

AGUA

El agua, el nutriente olvidado, el alimento olvidado

El agua es esencial para la vida.

El elemento más abundante del planeta y de nuestro cuerpo.

- **Transportar** nutrientes.
- **Eliminar** sustancias por heces, orina.

una **deshidratación leve** que consiste en perder más del 1% del peso o lo que sería disminuir unos 550 gramos en una persona que pesa 55 kilos, se producen efectos negativos para la salud de manera directa

Agua corporal. Funciones, distribución y balance hídrico, interno y externo

El agua es el principal componente del cuerpo humano; se distribuye por todo el cuerpo, en todos los órganos, dentro de las células y entre ellas

El agua representa de media el 60% del peso corporal en los hombres adultos, y el 50-55% en las mujeres

El agua se distribuye por el cuerpo entre dos compartimientos principales: intracelular y extracelular

Las principales fuentes de pérdida de agua del cuerpo son la orina y el sudor

Ingesta hídrica y factores que la modifican

Hidratarse es un gesto sencillo

Dicha hidratación se consigue a través de la **ingesta** de agua y también de los distintos alimentos que se consumen

La modificación de agua se en las personas se debe a.

El sexo, edad y complexión.

Necesidades y requerimientos de agua.

Cada persona en la Tierra requiere al menos 20 a 50 litros de **agua** potable limpia.

Agua segura al día para beber, cocinar y simplemente mantenerse limpios.

Casi 1,8 millones de personas mueren cada año por enfermedades diarreicas como el cólera, enfermedades por no limpiar bien los alimentos

Papel en la salud, deshidratación e hiperhidratación

la **deshidratación** se e inician con sensación de cansancio, mareos, cifras bajas de presión arterial taquicardia

La **hiperhidratación** se produce cuando el organismo recibe más agua de la que elimina

La persona también puede beber agua en exceso debido a un trastorno psiquiátrico llamado polidipsia psicogénica

Por lo tanto, la hiperhidratación disminuye la concentración de sodio en la sangre (hiponatremia), lo que puede ser peligroso

Funciones principales del agua en el cuerpo

El **agua** protege

amortigua órganos vitales.

El **agua** ayuda a convertir los alimentos en energía

El **agua** ayuda al **cuerpo** a absorber los nutrientes

Bibliografía

<https://www.larescvalenciana.org/agua-el-nutriente-olvidado/>