



Universidad del sureste

Nombre del maestro:

Gabriel Toledo Ordoñez

Nombre de la materia:

Enfermería comunitaria

Nombre del trabajo:

Ensayo

Nombre del alumno:

Kevin Junior Jimenez Espinosa

Carrera:

Lic. Enfermería

Grado:

7mo. Cuatrimestre

Introducción

En el siguiente trabajo se hablara de las funciones del agua en la naturaleza así como también alimentación saludable de igual manera se hablar sobre los problemas relacionados con la alimentación humana

Funciones del agua en la naturaleza

La importancia del agua en todos los seres vivos es crucial. Es un elemento de la naturaleza que integra los ecosistemas naturales y es fundamental para el sostenimiento y la supervivencia de la vida en todo el planeta las funciones del agua en los seres vivos garantizan que puedan llevarse a cabo los procesos biológicos necesarios para la reproducción de la vida el agua es el componente más abundante en los medios orgánicos ya que los seres vivos están compuestos por un 70% de agua. No se trata tan solo de la necesidad de beber, de hidratarse, sino que el agua es reguladora de los ecosistemas terrestres, manteniendo un equilibrio necesario para la subsistencia animal y vegetal sin el agua, la estabilidad del funcionamiento entre seres vivos y su entorno se debilitaría.

La importancia del agua para el ser humano la importancia del agua en nuestra vida adulta es evidente, en tanto que el porcentaje de agua en nuestro cuerpo casi alcanza las dos terceras partes. Está presente en los tejidos corporales y en los órganos vitales. Es un elemento fundamental para procesos corporales vitales. Sin beber agua no podríamos sobrevivir más allá de tres o cuatro días. Es esencial para el desarrollo de procesos orgánicos como la digestión, así como en la absorción y eliminación de desechos. Estructura el sistema circulatorio y distribuye nutrientes hacia todo el cuerpo a través de la sangre. Otros beneficios del agua para nuestro organismo son: mantiene la temperatura somática al eliminar el calor sobrante con su salida en forma de transpiración y vapor a través de la piel, alivia la fatiga, evita dolores de cabeza o reduce los riesgos de problemas cardíacos por otro lado, vemos la importancia del agua a través de las actividades que realiza el ser humano. Principalmente porque se usa para la agricultura en un 70%, en un 15% en la industria y el otro 15% para uso doméstico.

El ciclo del agua, vital para los ecosistemas

El ciclo hidrológico es de gran importancia para los ecosistemas naturales y la regulación del clima. El agua está en continuo movimiento a través del cambio que efectúa en sus tres diferentes estados -líquido, sólido y vapor- y se encuentra tanto en la superficie terrestre como debajo de ella. La alteración del ciclo del agua, como está sucediendo con el cambio climático, supone también modificar la vida de los ecosistemas del planeta aunque el total del agua presente es relativamente constante, no lo es su disponibilidad. De ahí la necesidad de tener clara la importancia del agua para llevar a cabo una gestión adecuada y sostenible de su consumo que evite el agotamiento de este recurso y el estrés hídrico.

La importancia del agua para las plantas

La importancia del agua para las plantas es tal que un cuerpo vegetal está compuesto de ella en un 70-90%. Las plantas absorben el agua que procede de la lluvia, principalmente, aunque también puede ser a través del regadío.

La mayor parte del agua que absorben se pierde a través de la transpiración y usan tan solo cerca del 1% para sus procesos bioquímicos. Pero sin agua, el mundo vegetal estaría expuesto a la extinción; y el planeta, a la sequía el agua, como disolvente

universal, disuelve muchas sustancias. Característica que permite que sea un medio de transporte para los nutrientes minerales que se encuentran en el suelo y que así llegan a las plantas. A su vez, es un reactivo químico que permite la fotosíntesis, esencial para la vida. El agua es imprescindible para sostener la biodiversidad, ya que su escasez es sinónimo de pérdida de especies y ecosistemas. Y es también un elemento clave frente al cambio climático: el calentamiento global provoca aumentos de sequías, lluvias torrenciales e inundaciones que producen migraciones, cambios en los ecosistemas y la desaparición de fauna y flora el incremento de las temperaturas conduce al deshielo de los glaciares y, con ello, aumenta el nivel del mar. Por otro lado, calienta los océanos y acidifica sus aguas, evitando que cumplan su función de sumideros de CO₂ y afectando a las especies marinas en este contexto, se debe tener en cuenta la importancia del agua en la lucha contra el cambio climático, puesto que una mejor gestión, un mayor cuidado y un consumo más responsable de ésta contribuirán a mitigar sus efectos.

Alimentación saludable

Generalizando, se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable. Para esto tengamos en cuenta que los nutrientes aportados por los alimentos se clasifican en dos grupos: los macronutrientes, del cual hacen parte las grasas, los carbohidratos, y las proteínas; y los micronutrientes compuestos por los minerales y las vitaminas. Grasas: son una de las principales fuentes de energía para el organismo, que al consumirlas en las cantidades adecuadas se convierten en un elemento primordial que ayuda al crecimiento, al desarrollo y a mantener una buena salud. Se debe tener en cuenta que las grasas se pueden encontrar en tres presentaciones: sólida (manteca), semisólidas (mantequillas o margarina) o líquidas (aceites); cada una de ellas tiene efectos diferentes en el metabolismo.

Carbohidratos: constituyen la principal fuente de energía de nuestra alimentación, son el combustible para desarrollar las actividades diarias, mantener la temperatura corporal y el buen funcionamiento de órganos vitales del cuerpo. Pueden ser simples y complejos.

Proteínas: son las responsables de la formación de células, los tejidos y órganos, así como de construir los músculos, parte de las hormonas, de las enzimas que transportan ciertas moléculas (como la grasa) y transmitir señales. También están presentes en una gran cantidad de funciones del organismo. Durante los periodos de crecimiento, embarazo, lactancia y recuperación de enfermedades es necesario el consumo de alimentos fuentes de proteína en mayor cantidad.

Micronutrientes

En este segundo grupo se encuentran los minerales y las vitaminas.

Hierro: es uno de los componentes que se encuentra en la hemoglobina (presente en los glóbulos rojos) y la mioglobina (presente en el músculo) encargadas de transportar el

oxígeno. Los alimentos que contienen hierro son carnes, hígado, vísceras, leche, huevos y alimentos de origen vegetal. La combinación de alimentos fuentes de hierro con el consumo simultáneo de alimentos fuentes de vitamina C (guayaba, naranja, cítricos) aumenta de manera importante su absorción.

Calcio: se encuentra presente en diferentes tejidos del cuerpo como las neuronas y la sangre, el líquido entre células, los músculos, entre otros. Es necesario para mantener y desarrollar huesos y dientes sanos, para relajar músculos, vasos y arterias sanguíneas, para secretar hormonas y enzimas. Las fuentes de calcio que tienen mejor absorción son los derivados lácteos como leche, queso, kumis y yogurt, y tienen un mayor efecto cuando son combinados con alimentos fuentes de vitamina D, como aceite de hígado de res, atún o salmón.

Yodo: hace parte de las hormonas tiroideas que controlan el buen funcionamiento del metabolismo del cuerpo. Es importante para el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso del feto y se encuentra en la sal yodada y en productos de origen marino como pescados y mariscos.

Zinc: indispensable en el crecimiento y desarrollo normal, en la reproducción y el funcionamiento del sistema inmune, en la cicatrización de heridas, y en la mejora de los sentidos del gusto y del olfato. Los alimentos fuente de proteína también son buena fuente de zinc: carne de ternera, pollo y cerdo, ostras, leche, queso, nueces y leguminosas.

Vitamina A: mantiene el funcionamiento del sistema inmune, la piel, los ojos y su visión, contribuye a la reparación de las vellosidades intestinales y el tejido pulmonar. Su consumo está relacionado con la prevención de infecciones. Se encuentra en alimentos de origen animal como carne, hígado y vísceras, en frutas y verduras de color naranja y amarillo como ahuyama, papaya, melón y tomate, entre otros.

Vitaminas del complejo B: participan en la digestión y la absorción de los carbohidratos. Son parte de este grupo la tiamina, la riboflavina, la niacina y el ácido fólico. Éste último se destaca por su función y necesidad, ya que cuando hay bajos niveles en el organismo se afectan los glóbulos rojos, las células intestinales y se desarrolla anemia. Esta vitamina debe ser consumida en mayor cantidad durante el embarazo para evitar problemas de formación del sistema nervioso en el feto. Las hortalizas de hojas verdes y oscuras, las leguminosas como frijol, lenteja y arveja así como frutas son fuente de ácido fólico.

Vitamina C: ayuda en la producción y mantenimiento del tejido conectivo del cuerpo (huesos, dientes, piel, y tendones), en la cicatrización de heridas y tiene funciones antioxidantes. Todas las frutas y verduras son buena fuente de vitamina C.

Problemas relacionados con la alimentación humana

Los problemas frecuentes relacionados con la alimentación son el reflujo gastroesofágico, la gastroenteritis, el exceso de comida, la carencia de comida o la deshidratación

La regurgitación

Regurgitar es devolver sin esfuerzo, por la boca o la nariz, la leche materna o de fórmula ingerida. Casi todos los bebés regurgitan, dado que no pueden sentarse en posición erguida durante y después de la alimentación. También, la válvula (esfínter) que separa el esófago y el estómago es inmadura y no mantiene la totalidad del contenido del estómago en su sitio. La regurgitación empeora cuando el bebé come demasiado rápido o traga aire.

Por lo general, desaparece entre los 7 y los 12 meses de edad.

Vómitos

El vómito es el ascenso violento y forzado del alimento ingerido. Nunca es normal. Para una explicación más completa, ver Vómitos en lactantes y niños el vómito en los lactantes es debido en la mayoría de los casos a una gastroenteritis vírica. La gastroenteritis vírica es una infección del tubo digestivo que causa náuseas, vómitos, diarrea y cólicos. El vómito también puede ser consecuencia de infecciones en cualquier otra parte del organismo, como una infección del oído (otitis) o una infección de las vías urinarias.

Sobrealimentación

La sobrealimentación consiste en suministrar más alimento del que un niño necesita para un crecimiento sano. La sobrealimentación se da cuando los niños son alimentados automáticamente como respuesta al llanto, cuando se les da el biberón como distracción o actividad, o cuando se les permite tener el biberón con ellos a cualquier hora. La sobrealimentación también ocurre cuando los padres premian el buen comportamiento con comida o esperan a que el niño coma todo lo que se le sirve aunque no tenga hambre. A corto plazo, produce regurgitación y diarrea. A largo plazo, los niños sobrealimentados se vuelven obesos.

Conclusión

En este trabajo se vio la importancia del agua para nosotros como seres vivos y para la naturaleza por lo cual sabes el agua es vital para cualquier tipo de cosas también se habló sobre la alimentación como se debe de comer y cuáles son las vitaminas que nos aportan las comidas y los nutrientes, hierro etc., que si lo sabes variar tendremos una buena alimentación y así se podrá evitar muchas enfermedades