



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CATEDRÁTICO: DRA. YENI KAREN CANALES HERNÁNDEZ

ALUMNA: XIMENA AQUINO HERNÁNDEZ

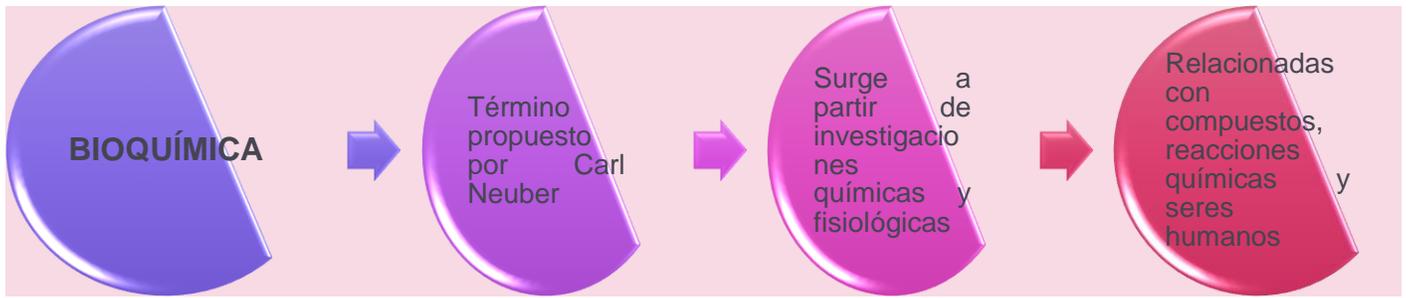
BIOQUÍMICA

CUADRO SINÓPTICO

UNIDAD 1

1ro ENFERMERÍA

Tapachula Chiapas a 21 de septiembre del 2021.



EL AGUA

Principal elemento constituyente del cuerpo

Importante para diversas funciones como:

- El crecimiento
- Regular la temperatura
- Correcto funcionamiento del aparato digestivo
- La lactancia
- La excreción
- La hidrolisis de nutrientes
- Lograr reacciones químicas

Tipos de agua

- Endógena: Obtenida de alimentos
- Exógena: Proviene de componentes dietéticos líquidos
- Agua libre: No se encuentra unida a los coloides
- Agua metabólica: Agua de combustión

Fuentes de obtención de agua

- Frutas y verduras
- Lácteos
- Hidratos de carbono
- Productos de origen animal

Agua corporal

Componente cuantitativamente más importante

Funciones

- Regular la temperatura corporal
- Mantener el volumen celular y el equilibrio ácido-base
- Transporta nutrientes
- participa en reacciones del metabolismo
- Actúa como disolvente

EL AGUA

Funciones principales del agua en el cuerpo

Medio de todos los líquidos del organismo

Transporte de hormonas y metabolitos

Protege y contribuye a la estructura y organización molecular

Contribuye al mantenimiento del pH

Mantiene el volumen celular

Papel en la salud

Previene estreñimiento, litiasis renales, osteoporosis, caries, ECV y adelgazamiento

La falta de consumo provoca deshidratación

Causando síntomas como: Debilidad, sed, fatiga, menor rendimiento físico, hipotensión, respiración forzada.

Signos de deshidratación

Cefalea, disminución del apetito, sequedad de boca y nariz, orina concentrada, signo del pliegue en la frente, ojos hundidos, disminución del débito urinario, cambios en la presión y taquicardia

Consejos para una buena hidratación

Tomar un vaso de agua al levantarse y uno por hora

Llevar una botella de agua

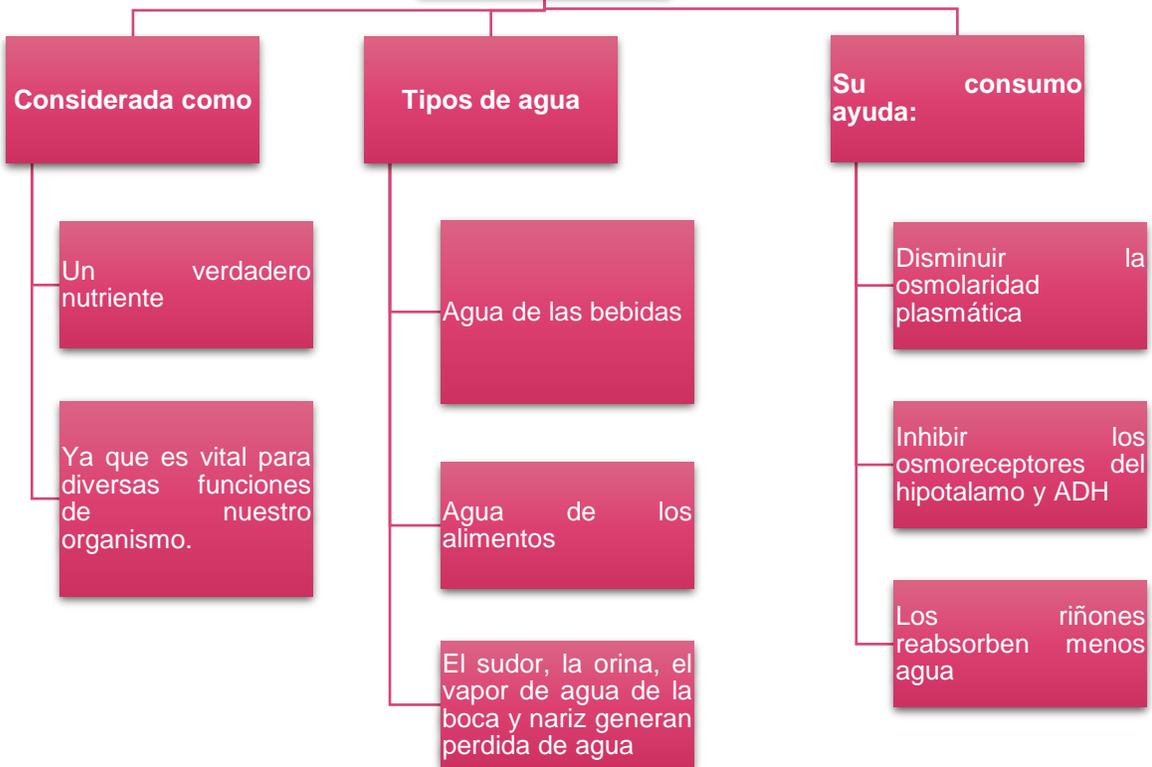
Añadir aguas frutales

No esperar a que de sed.

EL AGUA

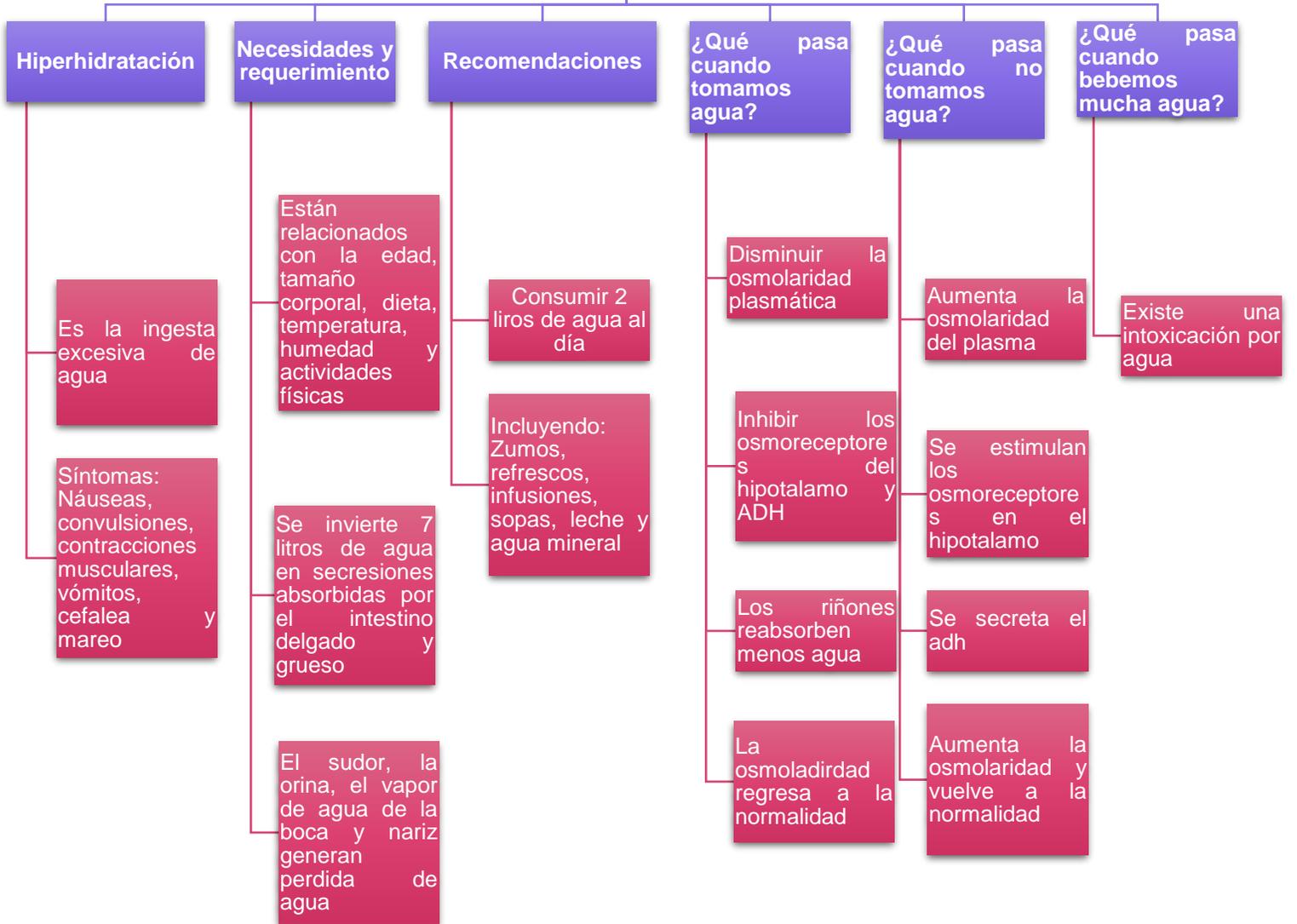
Se absorbe en la mucosa intestinal mediante difusión

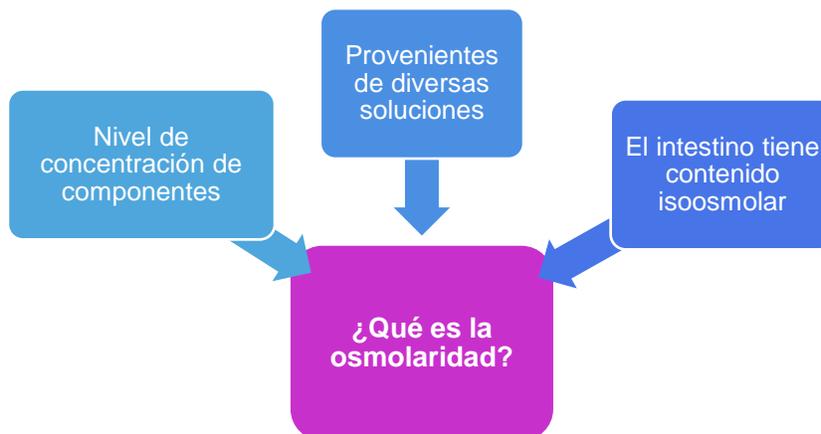
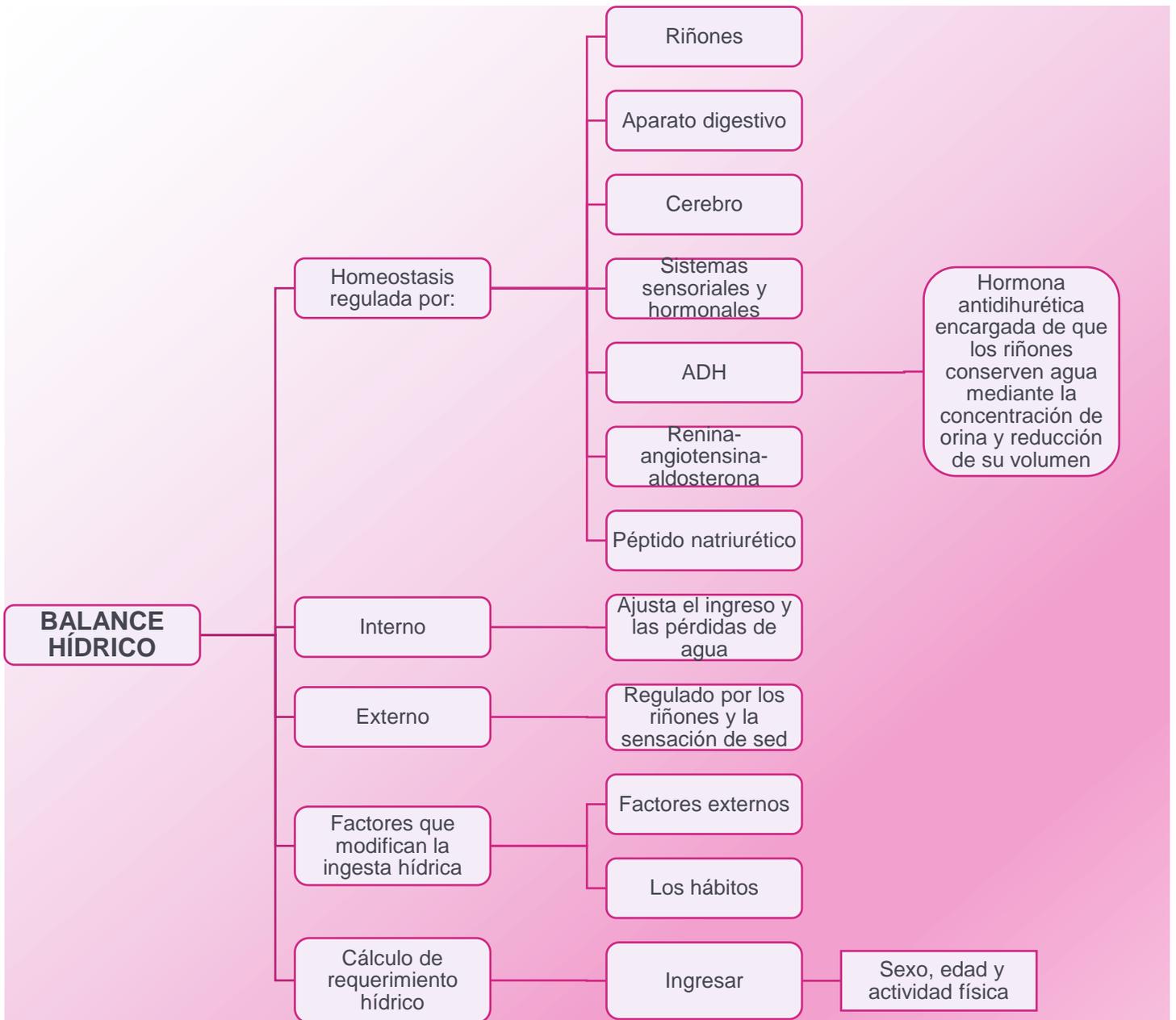
Controlado por muestras osmóticas



EL AGUA

La sensación de sed se produce por la disminución de líquido extracelular





Bibliografía

<https://salud.net.ar/la-importancia-del-agua-la-nutricion/>

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-9-agua.pdf>

https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_02.3.pdf

<https://nutrienlinea.cl/la-importancia-del-agua-en-la-nutricion-humana/>