

7. AGUA

El agua es el único componente químico de los alimentos que se puede considerar presente en todos ellos. Constituye para el organismo la sustancia más importante después del oxígeno, siendo una necesidad permanente, cuyo ingreso debe guardar exacta proporción con su pérdida, por ser un factor indispensable tanto en la composición como en la función de la materia viva. El contenido total de agua en un organismo de 70 Kg de peso es de alrededor del 60 %, es decir, cerca de 40 litros.

Funciones

No existe sistema en el organismo que no dependa de la presencia de agua. Por otro lado, las moléculas de agua contribuyen al mantenimiento de la estructura de macromoléculas como las proteínas y el glucógeno. Presenta además un rol fundamental durante la digestión, absorción, transporte y utilización de los nutrientes. Constituye el medio de eliminación de toxinas y catabólicos y es indispensable en el mecanismo de termorregulación.

Cantidad de ingesta recomendada

Se recomienda para un hombre adulto, con unas necesidades calóricas medias y que viva en condiciones ambientales normales, una ingesta de 1 ml por cada Kcal. consumida, pudiendo aumentar hasta 1,5 ml por Kcal. según niveles de actividad y sudoración. En general, al menos se deben consumir 2000 ml de agua al día.