

EL AGUA

“Conductor Secundario” de Energía¹”



Conceptualización:

El Científico Charles Darwin, ha afirmado desde sus investigaciones acerca de los aspectos evolutivos de todas las formas vivientes, que el origen de la VIDA en este planeta, ha empezado en el Agua a través de reacciones entre algunos elementos químicos que se encontraban en el medio ambiente.

El agua es uno de los compuestos químicos más abundantes en la superficie de la Tierra y su atmósfera, pudiendo ser encontrada originalmente en estado líquido, o como reacción a factores ambientales y/o químicos, en estado sólido y gaseoso.

• Maestría Internacional en Dietética y Nutrición.

• Por: Tatiana Aleluia Freitas Martins/
Paramhans Sadhvi Trideviji

¹ -EL Agua NO Conduce Electricidad-<http://www.cienciamx.com/index.php/derribando-mitos/7402-el-agua-es-conductor-de-electricidad>

El agua es uno de los macronutrientes más importantes para el Ser Vivo, sencilla en su composición atómica, siendo formada por “2” (Dos) átomos de Hidrógeno(H) y “1” (Un) átomo de Oxígeno (O), sirve como base vehicular natural, para muchos otros elementos o composiciones químicas.

El agua no posee la capacidad de “proveer energía”, más allá de que sirve de vehículo para algunos micronutrientes. Estos micronutrientes se encontrarán en mayor o menor “cantidad y/o cualidad” a depender del medio ambiente del cual provengan. Sin embargo, dichos micronutrientes, siempre serán insuficientes frente a las necesidades nutricionales de un organismo vivo, principalmente el de la complejidad del ser humano.

Teniendo en cuenta lo expuesto hasta aquí, no se puede dejar de considerar el fenómeno que ocurre a través de los micronutrientes minerales como el Calcio (Ca), el Magnesio (Mg), el Sodio (Na) entre otros, para los cuales el agua (H₂O) en su constitución pura, sirve de vehículo donde a su vez, tales minerales, se encuentran ionizados, permitiendo así, el paso de la corriente eléctrica. Pudiendo de esta forma junto a estos elementos y sus respectivas disposiciones iónicas, funcionar perfectamente de forma secundaria, como un hábil Conductor de electricidad.

Teniendo en cuenta estos aspectos, podremos resaltar la importancia del agua no únicamente como el principio y base de todos los sistemas que constituyen la vida más allá de la forma y especie, como también para la fluidez y distribución de los macro/micronutrientes que la sostienen en perfecta interconexión con lo que se conoce como “Fenómeno de conducción eléctrica” que ocurre, a través de los iones de los micronutrientes minerales que el agua puede transportar como macronutriente que es en sí misma.

Lamentablemente, por mejor conducta alimentaria que desarrolle el ser humano, en general no se ha tomado



“Generalmente, una pérdida de tan solo un 8% del agua del cuerpo (unos 4 litros) es suficiente para provocar una enfermedad grave”. La cantidad recomendada de agua al día asciende a los ocho vasos. No obstante, algunos defienden que se debería tomar 28,35 ml por kg de peso. Es decir, si se pesa 80 kg, debería beber 2,27 litros de agua al día, aproximadamente unos diez vasos”.

**-Dietética y Nutrición Unidad
10 /10.3 “Balance Hídrico”
-Maestría internacional en**

“El agua es el elemento más importante del organismo, tanto cuantitativa como cualitativamente.

En promedio, representa un 60% del peso total de nuestro cuerpo, aunque la cantidad varía en función de la edad y el sexo.”

-Dietética y Nutrición Unidad 10 /10.3
“Balance Hídrico”

-Maestría internacional en Dietética y Nutrición- Marzo/2021.

conciencia aún de la importancia del consumo diario de agua que sea adecuado y suficiente como parte más importante de una dieta equilibrada, para lograr la armonización y mejor funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo humano. Siendo estos, el Sistema Eléctrico (Sistema nervioso central), Sistema químico (sistema endocrino), Sistema bioquímico (macro/micronutrientes).

Es por esto que el presente escrito, además de definir resumidamente las propiedades del agua en su estado natural, como elemento principal para la vida, tiene también el objetivo de desmitificar el dicho popular que afirma que “El agua es el conductor universal de energía”, poniendo en

evidencia el fenómeno de “Conducción eléctrica” que ocurre a través de los micronutrientes minerales ionizados que la misma puede transportar y no a través de ella en su estado puro.



“Las funciones del agua son posibles por el equilibrio mantenido en su entrada al organismo, es decir, por el balance hídrico”.

A continuación, se expondrá resumidamente la importancia de la ingesta Ideal y suficiente para el mejor funcionamiento orgánico y estructural del cuerpo humano a través del balance hídrico²:

-El agua ingresa al cuerpo por medio de la ingesta de líquidos y alimentos, además de la producción de agua que se genera durante el metabolismo celular:

- 1 500 ml/día proceden del agua bebida;
- 700 ml/día proceden de los alimentos ingeridos;
- 300 ml/día proceden de la reutilización del agua producida durante el metabolismo celular.

-El agua se pierde a través de:

- Orina y heces (Por esta vía, en condiciones normales, se pierden entre 700 a 2.300 ml/día).
- Sudoración (A través de la piel se produce una pérdida de alrededor de 500 ml/día).
- Respiración (La salida de agua a causa de la ventilación es de unos 500 ml/día).

-Los factores que afectan la necesidad de agua son:

- Factores ambientales: *actividad física y calor.*
- Factores dietéticos: *cafeína – efecto diurético, alcohol – efecto deshidratación.*
- Consumo de macronutrientes: *proteínas, grasas e hidratos de carbono, que requieren de más agua para ser eliminados.*

Por ejemplo, los deportistas y las mujeres embarazadas, o en periodo de lactancia, deben aumentar el consumo de agua. De la misma forma, la necesidad de agua también aumenta ante casos de fiebre, sudoración, diarreas, vómitos y resfriados con mucosidad abundante.

² **Dietética y Nutrición.** Unidad 10 /10.3 “Balance Hídrico” - **Maestría internacional en Dietética y Nutrición-** Marzo/2021