








2.4 CARNE, HUESO Y UN CHORRO DE AGUA

Agua corporal


La cantidad de agua en el cuerpo humano, llamada agua corporal (ACT), varía con la edad, el sexo, la masa muscular y el tejido adiposo. En individuos sanos, el ACT sufre pocas modificaciones, excepto como resultado del crecimiento, el aumento o pérdida de peso o condiciones tales como la gestación y la lactancia. Sin embargo, la cantidad de ACT varía significativamente de persona a persona, debido a una diversidad de factores.

La masa muscular en los adultos está conformada por aproximadamente 70 a 75% de agua, mientras que el tejido adiposo constituye entre 10 y 40% del peso corporal. Como porcentaje del peso corporal, el agua varía de persona a persona, según la proporción de músculo con tejido adiposo. Las mujeres suelen tener un porcentaje de agua corporal menor que los hombres, pues poseen una proporción de grasa relativamente más alta; a medida que aumenta el tejido adiposo, la proporción acuosa disminuye (Ver Tabla 1).

Tabla 1.- Agua Corporal Total como porcentaje del peso corporal total en diversos grupos de edad y sexo. Tomado de Czajka-Narins, D. M. "Equilibrio del Agua, Electrolitos y Ácidos y Bases". *Fundamentos de Nutrición*.

	Edad	Porcentaje de agua con relación a tu peso	
		Mujer	Hombre
	Recién nacido a 6 meses	74%	74%
	6 meses a 1 año	60%	60%
	1 a 12 años	60%	60%
	12 a 18 años	56%	59%
	19 a 50 años	50%	59%



	51 años	47%	56%
---	---------	-----	-----

Con el envejecimiento se reduce el ACT, debido sobre todo a la pérdida de masa muscular. Por ejemplo, el agua ocupa 74% del organismo en una niña recién nacida, pero esa proporción desciende hasta 47% en una mujer de 51 años; un varón de la misma edad tiene 56% de agua.

Distribución del agua corporal

El agua intracelular es el agua que se encuentra dentro de las células. El agua extracelular corresponde al 20% del peso corporal, incluye el agua en plasma, linfa, líquido cefalorraquídeo y secreciones, y también el agua intercelular (intersticial) que se encuentra entre las células y a su alrededor. Casi toda el agua intersticial se conserva en gel en los espacios intercelulares y se comunica constantemente con el plasma a través de poros en los capilares.

Respecto a la cantidad de agua que tienen los tejidos, cabe destacar:

- El 99% del líquido cefalorraquídeo es agua.
- El 79% del plasma sanguíneo es agua.
- El 83% del riñón es agua.
- El 79.3% del corazón es agua.
- El 70% del hígado es agua.
- El 55% del cartílago es agua.
- El 22% del esqueleto es agua.
- El 0.2% del esmalte dentario es agua.

LITERATURA CITADA:

Czajka-Narins, D. M. y P. A. Kreutler. 1987. "Equilibrio del Agua, Electrolitos y Ácidos y Bases". *Nutrición en perspectiva*. EUA. Prentice-Hall. 569 p.

Grandjean, A. y S. Campbell. 2006. *Hidratación: Líquidos para la vida*. Una monografía de ILSI Norteamérica. ILSI Norteamérica/ ILSI de México, A.C. 31 p.

Manz, F. Johnner, .S.A, Wentz, A., Boeing, H., Remer, T. (2011). *Water balance throughout the adult lifespan in a German population*. Disponible en línea:



<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1459.htm>

