

**Nombre de alumno: Ayla Ebed Zacarías  
Bartolón**

**Nombre del profesor: María de los  
Ángeles Venegas Castro**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Nutrición y medicina alternativa**

**Grado: 5° cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

## Introducción

A continuación, veremos a cerca de un tema de interés para muchos de nosotros, este tema está relacionado a la función de nuestro cuerpo y la importancia de su buen consumo.

Habla sobre lo que son las biomoléculas, como es que funcionan y las necesidades que el cuerpo tiene de estas. Es fundamental en la vida del ser humano para sentirse bien, estar bien y que el cuerpo pueda realizar sus funciones correctamente.

Así también veremos un poco a cerca de la composición de estas biomoléculas y la importancia de una dieta adecuada en los pacientes.

## Importancia del conocimiento de las biomoléculas importancia del conocimiento de las biomoléculas

Las biomoléculas son muy importantes porque son compuestos que se encuentran en la composición de los seres vivos. Las biomoléculas son indispensables para que se lleve a cabo el nacimiento y se pueda desarrollar para el buen funcionamiento de la célula.

Cada una de ellas cumplen con un papel importante como la regulación de procesos y el transporte de sustancias a todas aquellas células que tienen la capacidad de formar tejidos y órganos.

Es por eso que las biomoléculas deben estar presentes en la cantidad correcta y adecuada, de lo contrario si llegara a hacer falta alguna podría causar deficiencias en la célula causando un descontrol, e incluso puede llegar a provocar la muerte.

Las biomoléculas que existen son; lípidos, proteínas, carbohidratos y ácidos nucleicos. Estas biomoléculas son parte de nuestra dieta, sin embargo es muy importante tener el control sobre cada una de ellas, sin exceder de su consumo, pero tampoco que sea una cantidad muy pequeña porque podría haber deficiencia en el cuerpo.

Es por eso que el uso dietético en el paciente debe ser acorde a cada persona, debe ser implementada conforme las necesidades nutricionales dependiendo de talla, peso, edad, sexo etc. La dieta debe ser entorno a esos puntos importantes, para así saber una cantidad más exacta de lo que se necesita para poder realizar diferentes actividades.

Las biomoléculas están compuestas por elementos químicos como carbono, hidrógeno y oxígeno, también están presentes nitrógeno, fósforo y azufre; también se encuentran moléculas con algunos metales de transición como el hierro, cobalto y níquel. Estas son algunas de las propiedades que se encuentran en las biomoléculas.

A continuación, explicare un poco a cerca de las biomoléculas;

### Lípidos

Los lípidos son grasas o aceites que encontramos en alimentos como en aguacates, cacahuates, almendras o bien sea algunos aceites vegetales. Existen aceites buenos y aceites malos, los aceites que debemos consumir son los que obtenemos en los alimentos, aunque también es importante regular el consumo para no causar algún daño.

### Carbohidratos

Como bien sabemos los carbohidratos son esenciales en nuestra dieta, es la principal fuente de energía, la energía que nuestro cuerpo necesita para el movimiento de nuestro cuerpo. Los carbohidratos los podemos encontrar muchos alimentos, como en arroz, tortilla, en frutas y muchos alimentos más. Es importante el consumo de estos alimentos en cantidades adecuadas, ni más ni menos para que no haya una descompensación de estos nutrientes.

### Proteínas

Las proteínas son moléculas grandes que se encargan d muchas funciones en el cuerpo. Las proteínas están formadas por cientos de aminoácidos, los aminoácidos son moléculas que se unen entre si para formar aminoácidos y así formar proteínas estas nos ayudan en los tejidos, forma tejidos y también ayuda a formar y fortalecer los músculos.

Lo podemos encontrar en alimentos de origen animal, como carne de res, de pollo, queso crema, huevo entre otros.

Estas biomoléculas son de las más importantes para el ser humano ya que se encarga de proporcionar nutrientes, vitaminas y todo lo que nuestro cuerpo necesita para poder funcionar y para poder sobrevivir. Un punto muy importante es el buen eso de estas biomoléculas en nuestra dieta entorno a la cantidad adecuada y necesaria, no sobrepasarse de los límites para poder evitar múltiples enfermedades que podría causarnos la muerte.

## Conclusión

para concluir es importante recalcar que las biomoléculas son fundamental en nuestra vida, ya que gracias a ello podemos obtener energía, nutrientes y todo lo necesario para que nuestro cuerpo pueda funcionar y para que nosotros podamos hacer todas las actividades en nuestro día.

Las biomoléculas están presentes en nuestra dieta, es decir en todos los alimentos que ingerimos, sin embargo es importante llevar una dieta que cumpla con todos los requisitos, que sea, balanceada, adecuada, completa, equilibrada, variada e inocua, si nuestra dieta cumple con estos puntos importantes se puede decir que es una dieta correcta, sana y menos dañina y así poder evitar enfermedades y gozar de una buena salud.

## Referencias bibliográficas

Dianelys Ondarse Álvarez. Argentina. *Concepto.de*. Disponible en:  
<https://concepto.de/biomoleculas/>. Última edición: 18 de agosto de 2021. Consultado: 05 de  
enero de 2022 - Fuente: <https://concepto.de/biomoleculas/>