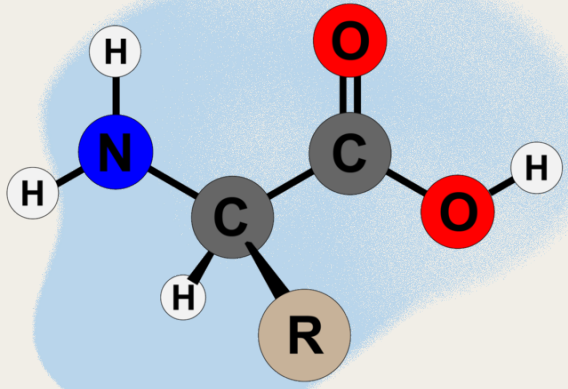


Aminoácidos

moléculas que se combinan para formar proteínas.

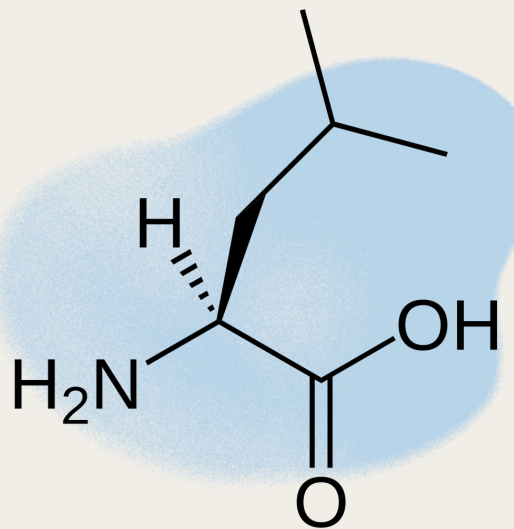
Composición de los Aminoácidos

De forma general, un aminoácido se compone de carbono, carboxilo, un grupo amino, un hidrógeno y una cadena lateral.



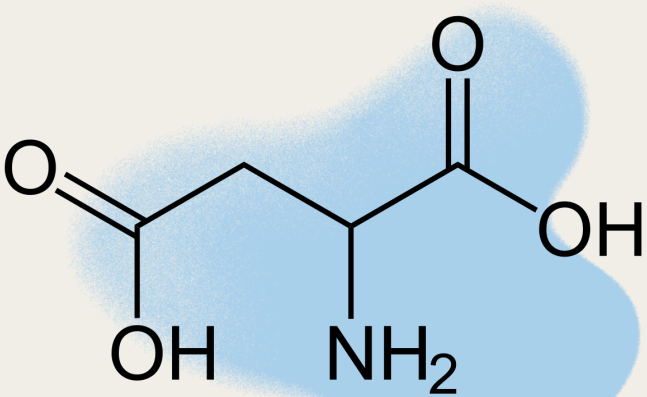
Función de los aminoácidos

Entre sus funciones, los aminoácidos ayudan a descomponer los alimentos, al crecimiento o a reparar tejidos corporales, y también pueden ser una fuente de energía. Cualquier alimento con un alto contenido en proteínas tiene en consecuencia un alto valor en aminoácidos.



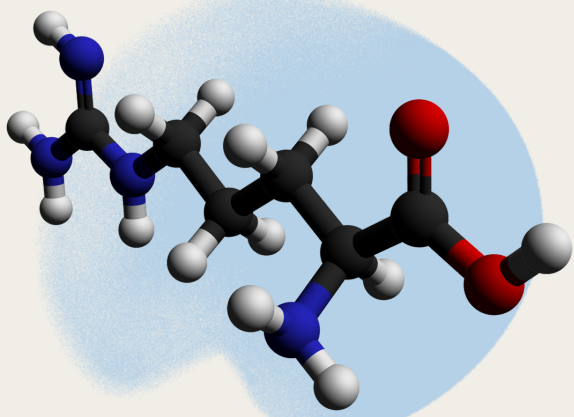
Aminoácidos esenciales

Son aquellos que no produce el cuerpo y por lo tanto han de adquirirse a través de alimentos: histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina.



Aminoácidos no esenciales

Son los aminoácidos que sí produce el cuerpo: alanina, asparagina, ácido aspártico y ácido glutámico.



Aminoácidos condicionales

Son necesarios para paliar ciertas enfermedades o el estrés: arginina, glutamina, tirosina, glicina, ornitina, prolina y serina.

