

# Mariene Elizama Méndez Pérez

## Aminoácidos esenciales

Los aminoácidos esenciales son aquellos que el propio organismo no puede sintetizar por sí mismo.

Isoleucina

Función: Síntesis de hemoglobina y para la regulación de los niveles sanguíneos de glucosa (energía)

Leucina

Reducción de los niveles sanguíneos de glucosa, el mantenimiento tisular

Lisina

Control de las infecciones virales, promueve la síntesis de anticuerpos.

Metionina

Interviene en el metabolismo lipídico y en la síntesis de colina

Fenilalanina

Acción antidepresiva y analgésica, síntesis de tiroxina por parte de la glándula tiroides

Treonina

Digestiva e intestinal, interviene en el proceso de asimilación y absorción de los diferentes nutrientes

Triptofano

Destacan la estabilización de humor, la promoción del sueño y el control de estrés.

Valina

Ejerce un importante papel en la regeneración tisular y en el mantenimiento del balance nitrogenado

Son los alimentos ricos en carnes y pescados tales como cerdo, pollo, ternera, salmón, merluza, atún, sardina.

Alimentos ricos son las aves de corral

Fisiología del sistema nervioso y para un desarrollo y coordinación muscular adecuada