



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del alumno: Arturo Rodríguez Ramos

Catedrático: Gladys Elena Aguilar Gordillo

Tema: Aminoácidos esenciales

Materia: Bioquímica

Grado: "1"

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de septiembre

Aminoácidos esenciales

Isoleucina

- * Es un aminoácido esencial y se aparte ayuda a garantizar que las requerencias las aúden cubrir los y evitar los carencias.
- * Origen animal: pollo, pavo, ternero, lacteos
- Origen vegetal: algas, arroz, cereales, semillas

Leucina

- * controla los niveles de azúcar en la sangre y proporciona energía
- * la leucina se encuentra en las huevas, la soja, la carne roja, los cacahuates, las semillas de sesamo, las garbanzos

Lisina

- * las actividades a las fracciones se ayudan a prevenir los enlaces cruzados de proteínas
- * ayuda a prevenir los cálculos renales etc.
- * se encuentra en la levadura de cerveza, las algas, las huevas, el pescado etc.

Metionina

- * la fracción de la metionina es un intermediario de la biosíntesis de la creatina
- * se encuentra en la avena, maíz, habas, arroz

Fenilalanina

- * Ayuda a disminuir el dolor, nos ayuda en el ritmo cardíaco y ayuda a las reacciones
- * se encuentra: carne, lacteos, dulces, lacteos

Treonina

- * Ayuda a desintoxicar el hígado, participa en la formación favorece a la digestión estro.
- * se encuentra en el arroz, maíz, plátano, guayaba

Triptofano

- * Abundante en los siguientes alimentos: huevo, amovotas, leche, cereales, de fibra, pollo
- * Es esencial para promover la liberación lateral

Valina

- * la valina es un aminoácido necesario para avanzar en el volumen muscular que nuestro cuerpo lo acumula
- * se encuentra en carne roja, pollo, pescado, huevo, n.

Histidina

- * la histidina refuerza el sistema inmunológico frente a posibles infecciones en el sistema digestivo
- * se encuentra en la carne en el pollo, pescado
- se desarrolla para los tejidos de la piel