



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 quedo cubiertas y evitar los carencias.
- * Origen animal: pollo, pavo, ternero, lacteos
- Origen vegetal: algas, arroz, cereales, semillas

Leucina

- * controla los niveles de azucar en la sangre y proporciona energia
- * 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 proteinas
- * ayuda a prevenir las coliculas renales etc.
- * se encuentra en la levadura de cerveza, las algas, las huevas, el pescado etc.

Metionina

- * la fraccion de la metionina es un intermediario de la biosintesis de la creatina
- * se encuentra en la avena, maiz, habas, arroz

Fenilalanina

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

Treonina

- * Ayuda a desintoxicar el higado, por tanto es la formacion favorece a la digestion estom.
- * se encuentra en el arroz, maiz, platanos, guayaba

Triptofano

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

Valina

- * la valina es un aminoácido necesario para avanzar el volumen muscular que nuestro cuerpo lo acumula
- * se encuentra en carne roja, pollo, pescado, huevas, 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 utiliza en desarrollo para los tejidos sanos