



Nombre del alumno:

Johana Nazareth Vázquez Flores

Nombre del profesor:

Q.C Gladys Elena Gordillo Aguilar

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico aminoácidos esenciales

Materia:

Bioquímica

Grado:

1ro A

Comitán de Domínguez Chiapas a 23 de Septiembre 2020

Aminoácidos esenciales

Son aquellos que el propio organismo no puede llegar a sintetizar por sí mismo. A lo que implica que la única fuente de estos aminoácidos sea en la ingesta de alimentos

Isoleucina

Reparación de los músculos, huesos, tejido, participa en la formación de hemoglobina y controla la glucemia

Se encuentra en: Carne, pescado, huevo y productos lácteos

Leucina

Suministra energía a nuestro cuerpo, contribuye al ahorro de glucógeno muscular y previene la

Se encuentra en: Productos lácteos, pescado,

Lisina

Participa en el desarrollo muscular, absorción del calcio y en la producción de hormonas, enzimas y anticuerpos

Se encuentra en: Huevos, leche, pescado, yogurt, marisco, carne de vaca, pollo y cerdo

Metionina

Sirve como donante de metiles

Se encuentra en: Atún, soja, garbanzo, lentejas, nueces, almendras, y semillas de sésamo, el huevo cuando se consume duro

Fenilalanina

Eleva el estado de ánimo, reduce el dolor, mejora la memoria y el aprendizaje

Se encuentra en: Carnes rojas, el pescado, huevo y productos lácteos, espárragos, garbanzos, lentejas, cacahuets, soja y dulces

Treonina

Desintoxica el hígado, facilita la absorción nutriente, forma el colágeno, elastina y esmalte de dientes, protege de las inf. Intestinales y favorece la digestión.

Se encuentra en: Requesón, las aves, el pescado, la carne, las lentejas y las semillas de sésamo.

Triptófano

Ayuda a producir la melatonina y la serotonina

Se encuentra en: Pavo, pollo, leche, queso, pescado, huevos, tofu, soja, semillas de ajonjolí y de calabaza, nueces, maní y mantequilla de maní

Valina

Estimula el crecimiento y reparación de los tejidos, el mantenimiento de diversos sistemas y el balance de nitrógeno.

Se encuentra en: Carne roja, pollo, pescado, huevo, granos y nueces

Histidina

Son elementos básicos para la síntesis de las proteínas musculares al mismo tiempo que disminuyen la fatiga.

Se encuentra en: Semillas de soja, carne de vacuno, salmón crudo, huevo, quesos y pechuga

Referencia bibliográfica

Fuentes, Marcela Licata. (s/f). Funciones y propiedades de los aminoácidos. [Fecha de consulta 22 de Septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.zonadiet.com/nutricion/aminoacidos2.htm>

Fuentes, Aitor García Sastre. (s/f). ¿Qué aminoácidos necesita tu cuerpo? [Fecha de consulta 23 de Septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.miarevista.es/salud/articulo/que-aminoacidos-necesita-tu-cuerpo-801512399482>