



**Nombre del alumno: Marvin Andrés
Cano Hernández**

**Nombre del profesor: Gladys Elena
Gordillo Aguilar**



**Nombre del trabajo: Aminoácidos
Esenciales**

Materia: Bioquímica

Grado: 1ºA

AMINOACIDOS ESENCIALES

histidina

Lo primero que debemos tener en cuenta para entender bien de qué estamos hablando es que los aminoácidos estimulan la síntesis, la histidina está presente en carne, pescado o en los productos lácteos

isoleucina

La isoleucina participa en el balance del nitrógeno positivo, ayuda en la formación de tejido muscular, favorece la recuperación después del ejercicio y es necesaria para la formación de hemoglobina.

leucina

Interviene en la construcción de las proteínas, y es especialmente importante para el crecimiento, el mantenimiento y la regeneración del tejido muscular. La L-leucina también favorece el suministro de energía cuando se realiza deporte y colabora en la reparación del

lisina

Es un aminoácido componente de las proteínas sintetizadas por los seres vivos. Puede mejorar la producción de energía y la utilización del calcio.

metionina

La metionina es uno de los aminoácidos esenciales, de modo que el organismo no la puede sintetizar de forma independiente y necesita que se la proporcionemos a través de la dieta.

fenilalanina

La fenilalanina es un aminoácido esencial que no es producido por el organismo, pudiendo obtenerse a través de la ingesta de alimentos principalmente el queso y las carnes.

treonina

La treonina no es sintetizada en suficiente cantidad en los seres humanos, por lo que se considera un aminoácido esencial y debe ingerirse con la alimentación. se obtiene preferentemente mediante un proceso de fermentación por parte de microorganismos por ejemplo levaduras, aunque también puede obtenerse por aislamiento a partir de hidrolizados de proteínas.

triptófano

El triptófano es un aminoácido necesario para el crecimiento normal en los bebés y para la producción y mantenimiento de las proteínas, músculos, enzimas y neurotransmisores del cuerpo. el cuerpo necesita tener suficiente: Hierro, Riboflavina y Vitamina B6.

valina

Estimula el crecimiento y reparación de los tejidos, el mantenimiento de diversos sistemas y el balance de nitrógeno. Los codones que codifican la inserción de la valina en la secuencia de aminoácidos en las proteínas son: GUA, GUG, GUU y GUC.

(ECURED, 2011)

Referencias

ECURED. (2011). aminoacidos esenciales, valina. 1. Obtenido de <https://www.ecured.cu/Valina>

(webconsultas)

Referencias

webconsultas. (s.f.). aminoacidos esenciales. 1. Obtenido de <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutrientes/aminoacidos-esenciales>