



Nombre del alumno: Maybelin Roxana Pérez Pérez

Nombre del profesor: Gladys Elena Gordillo Aguilar

Nombre del trabajo: Aminoácidos esenciales

Materia: Bioquímica

Grado: 1°A

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de septiembre del 2020

Aminoácidos

Pequeñas moléculas orgánicas que contienen un grupo amino y un grupo carboxilo

Isoleucina

Ayuda a regular niveles de azúcar en la sangre
Produce Formación de la hemoglobina

Los encontramos en los alimentos como: la carne, pescado, huevos, y .

Leucina

Controla los niveles de azúcar en la sangre y proporciona energía

Productos lácteos, suero de la leche, queso y yogurt

Metianina

Esencial para el buen estado de los tejidos corporales, piel y uñas

Lenteja, nueces, almendras, atún, garbanzos

Fenilalanina

Efectiva como tratamiento para dolores musculares, menstruales y migrañas

Carnes rojas, huevos, pescado, espárragos, Lentejas, cacahuates.

Treunina

Ayuda a desintoxicar el hígado, participa en la formación del colágeno y esmalte de los dientes

En productos como pollo, lentejas, conejo, pescado pavo y viseras

Triptófano

Favorece el sueño, regula el ciclo diario del sueño

Alimentos que aumenten los niveles de serotonina huevo, semillas de ajonjolí, nueces, maní

Valina

Aumentar el volumen muscular

Carne, lácteos, arroz integral, plátano, frutos rojos, chocolates y algunas especies

Histidina

Utilizada en el tratamiento de la artritis reumatoide

Carnes, pollo, pescado, lácteos, huevos, leche en polvo descremada