



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno:**

**Nancy Paulina Arguello Espinosa**

**Nombre del profesor:**

**Q.C Gladys Elena Gordillo Aguilar**

**Nombre del trabajo:**

**Cuadro sinóptico de los aminoácidos  
esenciales**

**Materia:**

PASIÓN POR EDUCAR

**Bioquímica**

**Grado:**

**1er sem, Grupo "A", Medicina Humana**

# Aminoácidos

Molécula orgánica, elementos constituyentes de las proteínas con un grupo amino y uno carboxilo

## Aminoácidos esenciales

### Isoleucina

- Síntesis de hemoglobina
- Regulación de niveles sanguíneos de glucosa

- Huevo
- Cacahuete
- Semillas de girasol

### Leucina

- Reducción de niveles sanguíneos de glucosa
- Mantenimiento tisular

- Frijol
- Lentejas
- Garbanzos

### Lisina

- Control de infecciones virales

- Nueces
- Frijoles negros

### Metionina

- Detoxificación tisular
- síntesis de colina

- Espinacas
- Brócoli

### Fenilalanina

- Acción antidepresiva y analgésica

- Almendras
- Lentejas

### Treonina

- Correcta función digestiva e intestinal
- Efecto estimulante sobre el timo

- Linaza
- Aioniolí

### Triptófano

- Síntesis de serotonina
- Regula el sueño normal

- Pollo
- Pavo
- Conejo

### Valina

- Regeneración tisular
- Mantenimiento del balance nitrogenado

- Cacahuete
- Huevo
- Garbanzos

### Histidina (en niños)

- No esencial en la vida adulta
- Procesos de reparación tisular
- Tratamiento: artritis reumatoide y anemia

- Frijoles
- Maíz
- Papa
- Melón

## Referencias

Gómez, J. (9 de Marzo de 2018). *Casa Pià*. Obtenido de Aminoácidos: Funciones y Propiedades: <https://www.casapia.com/blog/aminoacidos/los-aminoacidos-informacion-completa.html>