

## Aminoácidos

✓ Son compuestos orgánicos que se combinan para formar proteínas. Los aminoácidos y las proteínas son los pilares fundamentales de la vida.

## Cuerpo Humano

✓ Utiliza aminoácidos para producir proteínas con el fin de ayudar al cuerpo a:

- ✓ Descargar los alimentos
- ✓ crecer
- ✓ Reparar tejidos corporales

## Aminoácidos Esenciales

### Clasificación

- ✓ Aminoácidos esenciales
- ✓ Aminoácidos no esenciales
- ✓ Aminoácidos condicionales

### Aminoácidos Esenciales

✓ Los aminoácidos esenciales no los puede producir el cuerpo.  
✓ Los 9 aminoácidos son: histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina.

### Aminoácidos Esenciales

#### Isoleucina

✓ Posee un átomo de carbono central denominado carbono "α" (que es quiral)

- ✓ Se encuentra de origen animal.
- ✓ como: la carne, pescado
- ✓ huevos y lácteos.

#### Leucina

✓ equilibra los niveles de la glucosa en sangre.

✓ aminoácido ramificado

✓ se encuentran en:

#### Metionina

✓ transporta la grasa del cuerpo hasta las células transformándola en energía

✓ carnes, el pescado, el huevo y las legumbres.  
✓ en la queratina, proteína que hay en la piel, uñas y pelo.

#### Lisina

✓ ayuda a formar el colágeno, proteína que es un componente básico de los huesos, tendones, ligamentos, cartílagos y piel.

✓ igual se relaciona con la síntesis de colágeno y creatina.

✓ se encuentra en origen animal. carne.

✓ carnes rojas, carnes blancas, queso y huevos.