



Nombre del alumno:

Juan Carlos López Gómez

Nombre del profesor:

Q.F.B Gladys Elena Gordillo Aguilar

Nombre del trabajo:

Aminoácidos esenciales

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Bioquímica

Grado: 1 semestre

Comitan de Domínguez Chiapas a 25 de septiembre del 2020

**AMINOACIDOS
ESENCIALES**

Es aquel que el organismo no es capaz de sintetizar por sí mismo y, por esto, debe tomarlo necesariamente desde el exterior a través de la dieta.

Leucina

Interviene en la construcción de las proteínas, y es especialmente importante para el crecimiento, el mantenimiento y la regeneración del tejido muscular

Todos los alimentos proteicos contienen leucina en mayor o menor medida, pero los productos lácteos (suero de la leche, queso, yogur, etc.)

Isoleucina

Reduce la degradación del tejido muscular incrementando la síntesis de proteínas musculares

Cordero, ternera, pollo, pavo, pescados, lácteos y huevos. algas marinas, arroz integral, cereales integrales, legumbres, levadura de cerveza, semillas frutos secos y soja

Valina

Protegen la masa muscular, disminuyen la degradación del tejido muscular e incrementa la síntesis de proteínas

arroz integral, plátano, cacahuets, cereales integrales, legumbres, levadura de cerveza, melocotón, semillas de sésamo, los frutos rojos, chocolate, Carnes, aves, pescados, lácteos, requesón y huevos.

Metionina

Esencial para el buen estado de los tejidos corporales, en concreto de la piel y las uñas

Las carnes, los pescados, los lácteos y los huevos.

Lisina

Colabora en el crecimiento ya que participa en el desarrollo muscular, absorción del calcio y en la producción de hormonas, enzimas y anticuerpos

Es muy abundante en las legumbres, y frutos secos.

Fenilalanina

Actúan como potentes analgésicos endógenos

Las carnes rojas, el pescado, huevo y productos lácteos

Triptófano

Esencial para que la glándula pineal segregue la melatonina, que es una hormona cerebral. Favorece el sueño

Se encuentran el pavo, pollo, leche, queso, pescado, huevos, tofu, soja, semillas de ajonjolí y de calabaza, nueces, maní y mantequilla de maní.

Treonina

Desintoxicación del hígado entre otras funciones vitales

El requesón, las aves, el pescado, la carne, las lentejas y las semillas de sésamo.

Arginina

Transporte, la transformación y la excreción de nitrógeno, la síntesis de la urea o la eliminación de amoníaco de la sangre

Aguacate, kiwi, sandía, uvas, espinaca, acelga, pimientos

Histidina

Utilizada en el tratamiento de la artritis reumatoide, enfermedades alérgicas, úlceras y anemia

Productos lácteos, la carne y el pescado.

Bibliografía

Editorial Área de Innovación y Desarrollo, S.L. (s.f.). *introduccion de la bioquimica* . Obtenido de <https://www.3ciencias.com/wp-content/uploads/2018/10/LIBRO-BIOQUIMICA.pdf>

universidad abierta y a distancia de mexico. (04 de 05 de 2020). *generalidades de la quimica* . Obtenido de https://csba.unadmexico.mx/pluginfile.php/38438/mod_label/intro/U1.%20Generalidades%20de%20la%20qu%C3%ADmica.pdf