

Nombre del alumno:

Yessica Gusmán Sántiz

Nombre del profesor:

Gladys Elena Gordillo Aguilar

Nombre del trabajo:

CUADRO SINÓPTICO: AMINOÁCIDOS
ESENCIALES

Materia:

Bioquímica

Grado:

1ºA

Aminoácidos esenciales

ISOLEUCINA

Formación y reparación del tejido muscular, huesos y hemoglobina.

Se encuentra en: claras del huevo, en el pavo, la soja o el cangrejo y en el pescado como el atún

LEUCINA

Formación y reparación del tejido muscular y control de la glucemia.

claras de huevo, en el pollo y en el atún

LISINA

IMPORTANTE AMINOÁCIDO.
Interviene en el crecimiento, reparación de tejidos, síntesis de hormonas y anticuerpos.

en grandes cantidades en la pechuga de pollo y pavo

METIONINA

Colabora en síntesis de proteínas. Es el limitante determinando cuanto porcentaje de alimento va a utilizarse a nivel celular

en la clara de huevo y también lo encuentras en el atún y en el pavo y pollo

FENILALANINA

Interviene en la producción de colágeno, en estructuras como piel y tejido conectivo, y diversas neurohormonas.

carne de cerdo, ternera o pavo y en pescados como el salmón

TREONINA

Ayuda al hígado en sus funciones generales de desintoxicación

en las espinacas, en la carne de pavo y en el huevo

TRIPTÓFANO

Implicado en el crecimiento y producción de hormonas (glándulas de secreción adrenal), síntesis de serotonina

en el pavo, en las algas, en las claras de huevo y en las espinacas

VALINA

Estimula el crecimiento, reparación de tejidos, el mantenimiento de los sistemas y balance de nitrógeno

en las claras de huevo y también en las espinacas, la carne de alce o el pavo

HISTIDINA

su descarboxilación permite transformarse en histamina (para respuestas alérgicas)

en carnes de animales de caza, en la carne de magro y de pollo; pero también en pescados como el bacalao o

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

Peña Rojas, B. (s. f.). *MANUAL DE ENFERMERÍA AMBULATORIA*. (p. 42-43).

Sastre, A. G. (2017, 4 diciembre). *¿Qué aminoácidos necesita tu cuerpo y dónde se encuentran?* MiaRevista.es. <https://www.miarevista.es/salud/articulo/que-aminoacidos-necesita-tu-cuerpo-801512399482>