



**Nombre del alumno: Litzy Moreno  
Rojas**

**Nombre del profesor: Gladys Elena  
Gordillo Aguilar**

**Nombre del trabajo: Aminoácidos  
esenciales**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Bioquímica**

**Grado: 1° A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de Septiembre 202

# AMINOACIDOS ESENCIALES

LEUCINA

Se utiliza en la regeneración muscular y ósea, controla la glucemia, estimula la cicatrización de heridas.

Se obtiene de productos lácteos, yogur, queso, leche y carnes rojas.

ISOLEUCINA

Este aminoácido está involucrado en el metabolismo muscular, tiene función inmunológica, la producción de hemoglobina y la regulación de energía.

Se obtiene de alimentos de origen animal y derivados.

LISINA

Contribuye en la síntesis de proteína, producción de hormonas y enzimas y la absorción de calcio.

Se obtiene de carnes rojas, productos lácteos y frutas secas.

Un aminoácido esencial es aquel que el organismo no es capaz de sintetizar por sí mismo, y por esto debe tomarlo necesariamente desde el exterior.

METIONINA

Es importante en el metabolismo y la desintoxicación.  
Necesaria en el crecimiento de los tejidos y absorción de zinc.

Se obtiene de las carnes, pescado, los lácteos, huevos

FENILANINA

Desempeña un papel integral en la estructura y función de las proteínas y enzimas y en la producción de otros aminoácidos

Se obtiene de los espárragos, garbanzos, lentejas, carnes rojas

TREONINA

Parte importante para la piel y el tejido conectivo. Ayuda en el metabolismo de las grasas y función inmunológica.

Se obtiene de alimentos de origen animal

TRIPTOFANO

Es un precursor de la serotonina un neurotransmisor que regula el apetito el sueño y el estado de animo

Se encuentra en frutas como piña, aguacate, ciruelas, carnes rojas, semillas

VALINA

Ayuda a estimular el crecimiento y regeneración muscular y participa en la producción de energía

Se obtiene de las carnes rojas, huevos, granos y nueces

HISTIDINA

Es un neurotransmisor imprescindible para la respuesta inmunologica, la función sexual, la digestión y los ciclos del sueño histidina

Se obtiene de productos lacteos, carne, pollo, pescado. Semillas de girasol, de calabaza, almendras, etc

## Bibliografía

<https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutrientes/funciones-de-aminoacidos-esenciales>