



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno: Edwin Dionicio
Coutiño Zea**

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

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico.

Materia: Bioquímica.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 1-A

Aminoácidos esenciales.

Los aminoácidos esenciales no los puede producir el cuerpo. En consecuencia, deben provenir de los alimentos.

Tienen funciones relacionadas con el carácter puramente estructural o plástico proteico. Es decir, regeneración de tejidos, reparación de heridas, participación en el crecimiento y desarrollo.

Isoleucina.

Reparación de los músculos, huesos y tejido dérmico, participa en la formación de hemoglobina. Control de la glucemia. Se encuentra en requesón, pescado, carne, maní, semillas de sésamo, de aceitunas, pistachos y almendras.

Treonina.

Metabolización de las grasas y colabora en la creación de colágeno. Se encuentran en la papaya, alfalfa y en la mayoría de los vegetales de hojas verdes.

Leucina.

Regeneración muscular y ósea. controla la glucemia, aumenta la cantidad de hormona de crecimiento. Se encuentra en las almendras, coco, papaya, en aceitunas, nueces y albaricoques.

Triptófano.

Actúa a nivel nervioso como relajante corporal y facilita la conciliación del sueño. Se encuentran en la remolacha, apio, espinacas, nabos y zanahorias.

Lisina.

formación de colágeno, elemento fundamental en las articulaciones, metabolismo del calcio y formación de anticuerpos. Se encuentran en el pepino, el apio, la menta, la alfalfa, las peras, en la papaya, uvas, manzanas, zanahorias y espinacas negri.

Valina.

Reparación y mantenimiento muscular. También se utiliza en la metabolización hepática de algunos nutrientes. Se encuentran en tomates, manzanas, en las granadas, las zanahorias, nabos, remolachas, y la menta en la calabaza.

Metionina.

Antioxidante y eso implica que previene riesgo cardiovascular. Se utiliza en el tratamiento de alguna patología mental. Se encuentran en ajo, col, manzanas y coliflor.

Fenilalanina.

Formación de neurotransmisores que estimulan la sinapsis nerviosa, la capacidad de concentración y el aprendizaje. Se encuentran en espinacas, tomates, la menta, la remolacha, manzanas y anonas.

Histidina (en niños).

Su descarboxilación permite su transformación en histamina, tratamiento de la artritis reumatoide, alérgicas, úlceras y anemia. Se encuentra en pepino, zanahorias, ajo, cebollas, papaya, manzanas, zanahorias y rábanos.

Referencias bibliográficas.

- Arantza Ruíz de las Eras (2020). Webconsultas. <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutrientes/funciones-de-aminoacidos-esenciales>
- Jean Brunel (2014). Foodnewlatam. <https://www.foodnewlatam.com/sectores/33-ingredientes/2755-donde-se-encuentran-los-amino%C3%A1cidos.html>