



Nombre del alumno:

Celia Guadalupe Reyes López

Nombre del profesor:

Quim. Gladys Elena Gordillo Aguilar

Nombre del trabajo:

Aminoácidos esenciales

Materia:

Bioquímica

Grado:

1° Semestre "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de Enero del 2020

AMINOÁCIDOS ESENCIALES

Son pequeñas moléculas orgánicas que contiene, al menos, un grupo amino de naturaleza básica y un grupo carboxilo de carácter ácido.

- **ISOLEUCINA**
 - FUNCIÓN:**
 - Balance del nitrógeno positivo.
 - Formación del tejido muscular.
 - Recuperación después del ejercicio.
 - Formación de la hemoglobina.
 - MEDIO DE OBTENCIÓN:**
 - Carne
 - Pescado
 - Huevos
 - Productos lácteos
- **LEUCINA**
 - FUNCIÓN:**
 - Mantiene la masa muscular.
 - Aporta energía.
 - MEDIO DE OBTENCIÓN:**
 - Suero de leche
 - Queso
 - Yogur
 - Legumbres
- **LISINA**
 - FUNCIÓN:**
 - Desarrollo muscular.
 - Absorción de calcio.
 - Producción de hormonas, enzimas y anticuerpos.
 - MEDIO DE OBTENCIÓN:**
 - Pimientos
 - Puerros
 - Espárragos
 - Espinacas
 - Remolachas
- **METIONINA**
 - FUNCIÓN:**
 - Síntesis de proteínas.
 - Antioxidante.
 - Mantenimientos de tejidos (piel, uña, pelo).
 - MEDIO DE OBTENCIÓN:**
 - Atún
 - Garbanzos
 - Lentejas
 - Nueces
 - Almendras
- **FENILALANINA**
 - FUNCIÓN:**
 - Alivio de dolores (espalda, menstruales, migraña, etc.).
 - Tratamientos antidepresivos.
 - MEDIO DE OBTENCIÓN:**
 - Carnes rojas
 - Huevo
 - Cacahuates
 - Espárragos
- **TREONINA**
 - FUNCIÓN:**
 - Desintoxica el hígado.
 - Absorción de nutrientes.
 - Formación de colágeno, elastina y esmalte de dientes.
 - MEDIO DE OBTENCIÓN:**
 - Las aves
 - Pescado
 - Lentejas
 - Semillas de sésamo
- **TRIPTOFANO**
 - FUNCIÓN:**
 - Favorece el sueño.
 - Hace que el cerebro segregue serotonina.
 - MEDIO DE OBTENCIÓN:**
 - Pavo
 - Pollo
 - Mantequilla de maní
 - Semillas de ajonjolí
- **VALINA**
 - FUNCIÓN:**
 - Aumenta el volumen de los tejidos musculares.
 - Reparación de tejidos.
 - MEDIO DE OBTENCIÓN:**
 - Carnes rojas
 - Carnes blancas
 - Granos
- **HISTINA (EN NIÑOS)**
 - FUNCIÓN:**
 - Se utiliza en el tratamiento de la artritis.
 - Enfermedades alérgicas, úlceras y anemia.
 - MEDIO DE OBTENCIÓN:**
 - Carnes
 - Lácteos
 - Huevo