



Nombre de alumnos: YETZER ALEXANDER GUZMAN LOPEZ

Nombre del profesor: BEATRIZ LOPEZ LOPEZ

Nombre del trabajo: AMINOACIDOS Y METABOLISMO

Materia: BIOQUIMICA

Grado: 1er CUATRIMESTRE

Grupo: A

Comitán de Domínguez, Chiapas a 24 de septiembre de 2020.

Aminoácidos

Los aminoácidos son compuestos orgánicos que se combinan para formar **proteínas**. Los aminoácidos y las proteínas son los pilares fundamentales de la vida.

Cuando las proteínas se digieren o se descomponen, los aminoácidos se acaban. El cuerpo humano utiliza aminoácidos para producir proteínas con el fin de ayudar al cuerpo a:

- Descomponer los alimentos
- Crecer
- Reparar tejidos corporales
- Llevar a cabo muchas otras funciones corporales

El cuerpo también puede usar los aminoácidos como una fuente de energía.

Los aminoácidos se clasifican en tres grupos:

- Aminoácidos esenciales
- Aminoácidos no esenciales
- Aminoácidos condicionales

AMINOÁCIDOS ESENCIALES

- Los aminoácidos esenciales no los puede producir el cuerpo. En consecuencia, deben provenir de los alimentos.
- Los 9 aminoácidos esenciales son: histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, **triptófano** y valina.

AMINOÁCIDOS NO ESENCIALES

No esencial significa que nuestros cuerpos producen un aminoácido, aun cuando no lo obtengamos de los alimentos que consumimos. Los aminoácidos no esenciales incluyen: alanina, arginina, asparagina, ácido aspártico, cisteína, ácido glutámico, glutamina, glicina, prolina, serina y tirosina.

AMINOÁCIDOS CONDICIONALES

- Los aminoácidos condicionales por lo regular no son esenciales, excepto en momentos de enfermedad y estrés.

- Los aminoácidos condicionales incluyen: arginina, cisteína, glutamina, tirosina, glicina, ornitina, prolina y serina.

Usted no necesita ingerir aminoácidos esenciales y no esenciales en cada comida, pero es importante lograr un equilibrio de ellos durante todo el día. Una dieta basada en un solo producto no será adecuada, pero ya no nos preocupamos por emparejar proteínas (como con los frijoles y el arroz) en una sola comida. En lugar de esto ponemos atención en qué tan adecuada es la dieta en general durante todo el día.

