

A
M
I
N
O
A
C
I
D
O
S

E
S
E
N
C
I
A
L
E
S

Isoleucina

Reparación de los
músculos, huesos y
tejido dérmico

Carne, pescada,
huevos y produc-
tos lácteos.

Leucina

Se utiliza en la rege-
neración muscular y ósea

Productos lácteos
legumbres, carnes

Lisina

Participa en la formación de
colágeno, formación de
anticuerpos

Carnes rojas, cerdo,
aves, pescado
queso, huevos

Metionina

Participa en la síntesis
de proteínas

Carne, pescado,
productos lácteos

Fenilalanina

Participa en la neuro-
transmisión que esti-
mulan la sinapsis nerviosa

Espárragos, garbanos,
lentejas, soja
carne roja, huevo

Treonina

Posee gran efecto en la
metabolización de las
grasas y colabora en
la creación de colágeno

pollo, cerdo, conejo
pescado, pavo
embutidos y
visceras

Triptófano

Actúa como nivel nervioso
como relajante corporal y
facilita la conciliación de sueño

Pavo, Pollo, leche
queso, pescado
huevo, calabaza
nueces, mani

Valina

Colabora en la reparación
y mantenimiento muscular

Carnes rojas
pollo, pescado
huevo, granos

Histidina

Su descarboxilación
permite su transformación
en histamina

Productos
lácteos
carne
pollo, pescado

Next Dude

JEAN BOOK