

Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:
Bioquímica I

Mapa sinóptico “aminoácidos esenciales”

Gladys Elena Gordillo Aguilar.

Presenta. Mauricio Agustín Rodríguez Ortiz

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 23/09/2020.

**Aminoácidos
esenciales**

Isoleucina

Forma parte del código genético.
Forma parte esencial del tejido muscular.
Necesaria para la formación de hemoglobina.
Ayuda a la curación y reparación del tejido muscular, óseo y de la piel.
Ayuda a regularizar la glucosa de la sangre.

- Carnes.
- Pescado.
- Huevos.
- Lácteos.

Leucina

Forma parte del código genético.
Interviene en la formación y reparación del tejido muscular y protegiéndolos a su vez.
Ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre.
Actúa como energía en entrenamientos intensos.
Ayuda a la producción de la hormona del crecimiento.

- Ternera.
- Pechuga de pollo.
- Atún.
- Semillas.
- Cerdo.
- Nueces.
- Tofu.
- Huevos.
- Leche.

Lisina

Garantiza la absorción de calcio.
Ayuda a mantener los niveles de nitrógeno en adultos.
Ayuda a formar colágeno.
Útil en la producción de anticuerpos.
Estimula la hormona del crecimiento

- Berro.
- Coles.
- Espárragos.
- Espinacas.
- Amaranto.
- Lenteja.
- Soja.
- Quinoa.
- Carnes.
- Queso.
- Huevos.
- Pescado

Metionina

Mantiene en correcto estado a la piel y las uñas.
Ayuda a la descomposición de las grasas.
Ayuda a desintoxicar al organismo de metales pesados.
Disminuye la debilidad muscular.
Previene el cabello quebradizo.
Reduce el nivel de histamina.
Protege contra los efectos perniciosos de las radiaciones.

- Res.
- Cerdo.
- Pollo.
- Sardina.
- Huevos.
- Leche.
- Cacahuete.
- Lentejas.
- Verdolaga.
- Espinaca.
- Arroz.
- Semillas de chía.

**Aminoácidos
esenciales**



Aminoácidos
esenciales

Histidina

Se encuentra abundante en la hemoglobina.
Necesario para la formación de glóbulos blancos y rojos.
Esencial para la reparación de tejidos.
Fundamental para el mantenimiento de las vainas de mielina

Carnes.
Leche.
Granos de soja.
Arroz integral.