



**Nombre del alumno: Juan Bernardo
Hernández López**

**Nombre del profesor: Gordillo Aguilar
Gladys Isabel**

**Nombre del trabajo: Cuadro
sinóptico de aminoácidos**

Materia: Bioquímica

Grado: Primer semestre grupo "B"

AMINOACIDOS ESENCIALES

Leucina { Se utiliza en la regeneración muscular y ósea. Asimismo controla la glucemia y tiene relación con temas hormonales **Hormona del crecimiento**

{ Se encuentran en el suero, de leche, queso, yogur.

Isoleucina { Esta directamente relacionada con la reparación de los músculos, huesos y tejido dérmico y participa en la formación de hemoglobina

{ Se encuentra en alimentos ricos en proteínas, pescado, huevos y productos lácteos.

Valina { Colabora en la reparación y mantenimiento muscular. También la metabolización hepática en algunos nutrientes

{ Se encuentran en alimentos ricos en proteína, carne roja, pollo, pescado, huevo, granos y nueces.

Metionina { Posee acción antioxidante y eso implica que proviene algunos factores de riesgo cardiovascular

{ Se encuentran en las plantas, hojas y pescados azules.

Lisina { Participa en la formación de colágeno elemento fundamental en articulaciones.

{ Origen animal, queso y huevos

Fenilalanina { Formación de neurotransmisores que estimulan la sinopsis nerviosa, estado animo, capacidad de concentración.

{ Carnes rojas, pescado, huevos, vegetales (Espinagos, guisantes, dulces, etc)

Triptófano { Actúa a nivel nervioso como relajante corporal y facilita la conciliación del sueño.

{ Pavo, leche, queso, pescado, huevo, tofu, semillas de amonjolí.

Treonina { Efecto en la metabolización de los grasas y también colabora en la creación del colágeno.

{ Pollo, cerdo, cordero, conejo, pescado, pavo y vísceras.

Histidina { Su descarboxilación permite su transformación en histamina, por lo que es utilizada en el tratamiento de la artritis reumatoide (Inflamación y falta de movilidad) Alergias, úlceras y anemia.

{ Se encuentran en los alimentos como: productos lácteos, carne y pescado