



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del alumno: Brenda Nataly Galindo Villarreal

Nombre del profesor: Gladys Gordillo

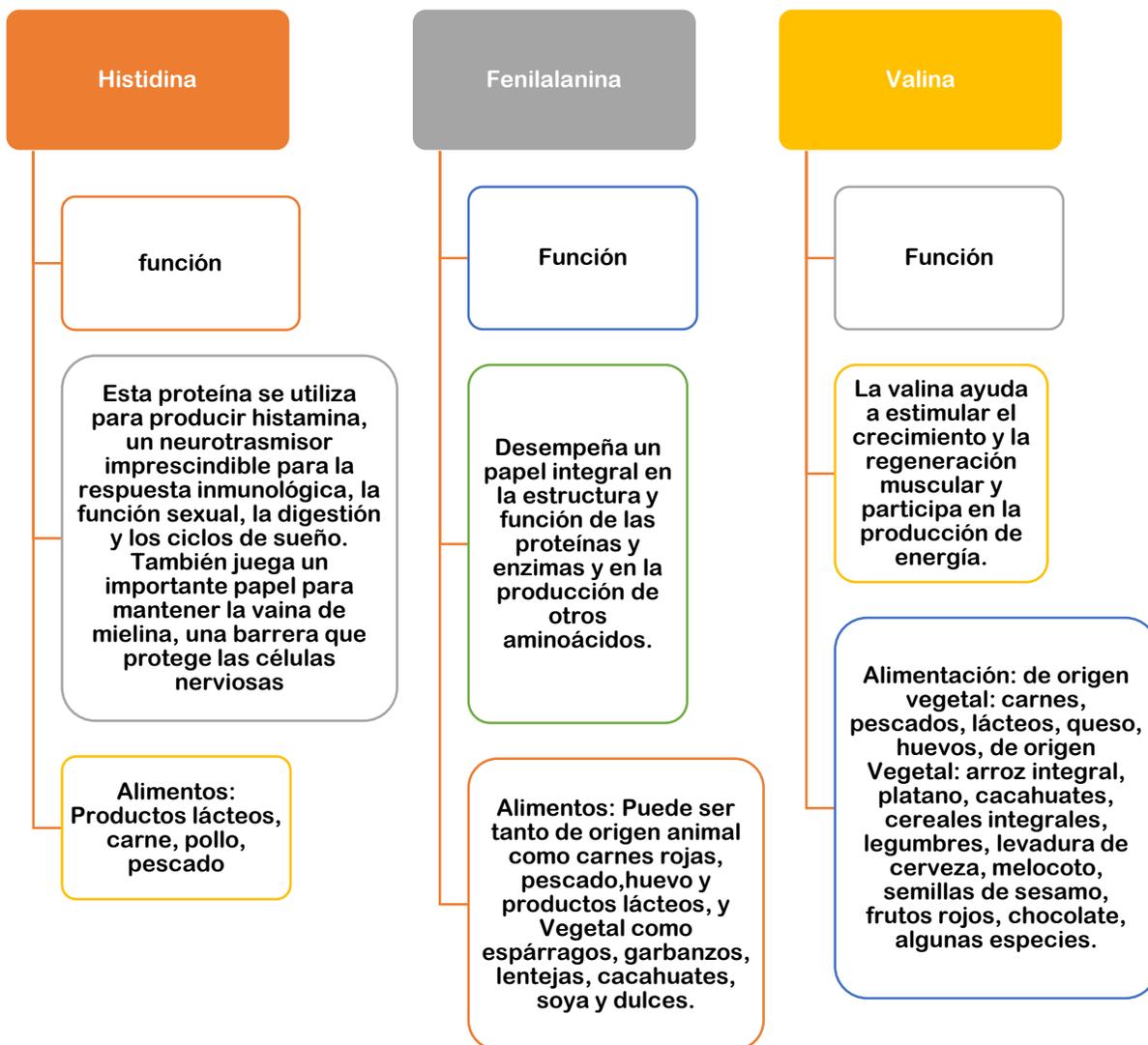
Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico, Aminoácidos Esenciales, Cuales son sus Funciones y Medio de Obtención de los mismo (Que Alimentos)

Materia: Bioquímica

Grado: 1er Semestre

Grupo: "B"

Aminoácidos Esenciales



Treonina

Función

Parte importante para la piel y el tejido conectivo. También desempeña un papel en el metabolismo de las grasas y en la función inmunológica.

Alimentación: el queso, el pescado, la carne, las lentejas y las semillas de sésamo.

Triptófano

Función

Es un precursor de la serotonina, un neurotransmisor que regula el apetito, el sueño y el estado de ánimo.

Alimentación: aumenta los niveles de serotonina y se puede encontrar en el pavo, pollo, queso, huevos, tofu, soya, semillas de ajonjolí y de calabaza, nueces, maní y mantequilla de maní.

Metionina

Función

La metionina juega un papel importante en el metabolismo y la desintoxicación. También es necesaria para el crecimiento de los tejidos y la absorción del zinc y el selenio, minerales que son vitales para la salud.

Alimentos: carnes, pescados, los lácteos y los huevos.

Leucina

Función

Fundamental para la síntesis de proteínas y la reparación muscular. También ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre, estimula la cicatrización de heridas y produce hormonas de crecimiento.

Alimentos: en alimentos proteícos como el suero de leche, queso, yogur, huevos, legumbres, el pescado, las carnes.

Isoleucina

Función

Este aminoácido está involucrado en el metabolismo muscular y está fuertemente concentrada en el tejido muscular. También es importante para la función inmunológica, la producción de hemoglobina y la regulación de la energía.

Alimentos: ricos en proteínas como carnes, pescado, huevos, productos lácteos.

Lisina

Función

La lisina juega un papel importante en la síntesis de proteínas, la producción de hormonas y enzimas y la absorción de calcio. También es importante para la producción de energía, la función inmune y la producción de colágeno y elastina.

Alimentos: en las carnes, productos lácteos como leche y queso, cereales, legumbres, frutos secos.