



**Nombre del alumno: Arguello Tovar
Avilene Del Rocío**

Nombre del profesor: Gordillo Gladys

**Nombre del trabajo: Aminoácidos
esenciales**

Materia: Bioquímica

Grado: 1 B

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de Septiembre del 2020

AMINOÁCIDOS ESCENCIALES

ISOLEUCINA

Aminoácido involucrado en el metabolismo muscular y está fuertemente concentrada en el tejido muscular. Es importante para la función inmunológica, producción de hemoglobina y regulación de la energía.

Carne, pescado, huevo y productos lácteos

LEUCINA

Esencial para la síntesis de la proteína y reparación muscular. Ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre, estimula la cicatrización de heridas y produce hormonas de crecimiento.

Suero de leche, yogur, queso, carnes

LISINA

Papel en la síntesis de proteína, producción de hormonas y enzimas de absorción de calcio. Importante en la producción de energía, función inmune y la producción de colágeno y elastina.

Leche descremada, soya, carne de pavo, corazón de pavo

METIONINA

Tiene papel en el metabolismo y en la desintoxicación. Necesaria para el crecimiento de tejidos y absorción del zinc y selenio, minerales vitales para la salud.

Carnes, pescados, lácteos y huevos

FENILALANINA

Desempeña un papel integral en la estructura y unión de las proteínas y enzimas y en la planeación de otros aminoácidos.

Carnes rojas, pescado, huevo, y productos lácteos, espárragos, garbanzos, lentejas, cacahuates, soja y dulces

TREONINA

Es parte importante para la piel y el tejido conectivo, desempeña un papel importante en el metabolismo de las grasas y la función inmunológica

Requesón, aves, pescado, carne, lentejas y semillas de sésamo

TRIPTOFANO

Precursor de la serotonina, es un neurotransmisor que regula el apetito, el sueño y el estado de ánimo.

Pavo, pollo, leche, queso, pescado, huevos, tofu, semillas de ajonjolí y de calabazas, nueces, mani y manteca de mani.

VALINA

Ayuda al estímulo del crecimiento y regeneración muscular. Participa en la producción de energía.

Carnes, aves, pescados, lácteos, requesón y huevos, arroz integral, plátano, cacahuates, cereales integrales, legumbres, levadura de cerveza, melocotón, semillas de sésamo, frutos rojos, chocolates y especias.

HISTIDINA

Es un neurotransmisor para la respuesta inmunológica, la función sexual, la digestión y los ciclos del sueño

Lácteos, carne, pollo, pescado y otros alimentos ricos en proteínas.