

Aminoácidos esenciales:

Aminoácidos esenciales, clasificación.	
Isoleucina	<ul style="list-style-type: none">• Involucrado en el metabolismo muscular.• Concentrada en el tejido muscular.• Importante para la función inmunológica, la producción de hemoglobina y la regulación de la energía.
Leucina	<ul style="list-style-type: none">• Fundamental para la síntesis de proteínas y la reparación muscular.• Ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre.• Estimula cicatrización de heridas.• Produce hormonas de crecimiento.
Lisina	<ul style="list-style-type: none">• Síntesis de proteínas.• 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.
Metionina	<ul style="list-style-type: none">• 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.
Fenilalanina	<ul style="list-style-type: none">• Desempeña un papel integral en la estructura y función de las proteínas y enzimas y en la producción de otros aminoácidos.
Treonina	<ul style="list-style-type: none">• Para la piel y el tejido conectivo.• Papel en el metabolismo de las grasas y en la función inmunológica.
Triptófano	<ul style="list-style-type: none">• Es un precursor de la serotonina.• Un neurotransmisor que regula el apetito, el sueño y el estado de ánimo.
Valina	<ul style="list-style-type: none">• Estimula el crecimiento y la regeneración muscular y participa en la producción de energía.
Histidina	<ul style="list-style-type: none">• Se utiliza para producir histamina, un neurotransmisor imprescindible para la respuesta inmunológica, la función sexual, la digestión y los ciclos de sueño.• Mantiene la vaina de mielina, una barrera que protege las células nerviosas.