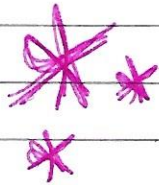
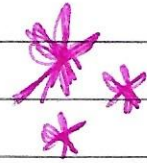


UDS



MI UNIVERSIDAD

NOMBRE DEL ALUMNO:

Yaneri Vázquez Torres

TRABAJO:

Cuadro Sinoptico de Aminoácidos

MAESTRA:

Beatriz Lopez Lopez

CUATRIMESTRE:

GRUPO:

1ro

A

Pichucalco, Chiapas a 15 de Oct de 2021



AMINOACIDOS
(NO ESENCIALES)

GLUTAMINA

- Regula la secreción de insulina y contribuye a mejorar en el rendimiento físico para reducir la sensación de cansancio.

GLISINA

- Favorece el tono muscular y es utilizado para el hígado para eliminar toxinas.

TAURINA

- Ayuda al rendimiento deportivo
- Tiene efecto antioxidante
- Actúa como protector frente a virus y bacterias

HISTIRINA

- No esencial solo en adultos
- Regula la sensación de placer
- Regula la sensación de quitar el estrés
- Ayuda a digerir los alimentos
- Mantiene la vaina de la mielina en buen estado

ÁCIDO ASPÁRTICO

- Fatiga
- Regeneración muscular
- Aumento de absorción Zn, Mg y Ca

AMINOACIDOS
(ESENCIALES)

HISTIRINA

- Esencial solo en niños
- Ayuda a regular las horas de sueño
- Ayuda a la digestión de alimentos

ISOLEUCINA

- Parte muscular
- Inmunidad
- Formación de hemoglobina

LISINA

- Ayuda a la formación de proteínas
- Ayuda como enzimas en el proceso del calcio.

TIROSINA

- Precursores de los neurotransmisores

TRIPTOFANO

- Precursor de la serotonina
- Regula el apetito y sueño
- Regula el estado de ánimo
- Todo esto da la inteligencia

METIONINA

- Metabolismo y desintoxicación

AMINOACIDOS
(ESENCIALES)

LEUCINA

- Reparación muscular
- Regula niveles de azúcar en la sangre
- Ayuda a la hormona del crecimiento

FENILALANINA

- Ayuda a que se formen otros aminoácidos.

VALINA

- Crecimiento y regeneración muscular
- Producción de energía en la mitocondria

TREANINA

- Metabolismo de grasa