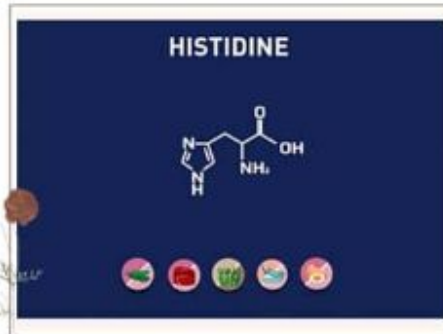


# AMINOÁCIDO ESENCIALES

## HISTIDINA

juegan un papel fundamental ala hora de producir glóbulos rojos y blancos en la sangre

Un resumen de la información

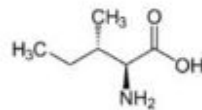
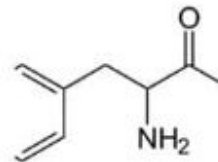


## LICINA

Los obtenemos en la dieta a traves de los cereales contenida especialmente en el arroz

## Fenilalanina

es la hormona que ayuda a las glándulas tiroides y es un aminoácido compentes básicos de las proteínas



## ISOLEUCINA

Implicada en el metabolismo de la glucosa y en el mantenimiento de una función cerebral adecuada

## LEUCINA

interviene en las reproducción del colágeno fundamental en la instructora de la piel y el tejido conectivo

## TREONINA

Participa en la formación de estructura corporales y en la realización de funciones biológicas vitales

## TRIPTOFANO

Ayuda a producir la melatonina y la cerotonina, valina proporciona energía durante el ejercicio físico e intenso

metionina

creatina ayuda al metabolismo y al crecimiento normal

# AMINOÁCIDO NO ESENCIALES

## ACIDO ASPARTICO

ayuda a que cada célula del cuerpo funcionamientos del órganos

## ACIDO GLUTAMICO

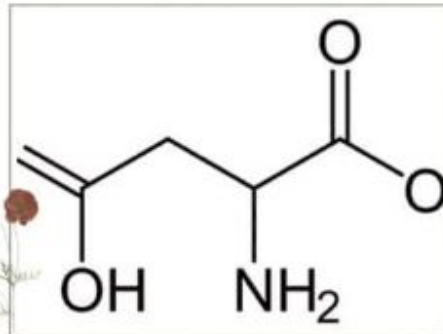
puede ayudar al nervio a intercambiar enviar y recibir información con otra célula

## ARGININA

Mejora el flujo sanguíneo

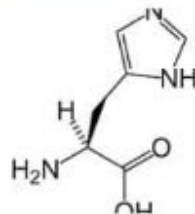
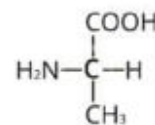
## ASPARAGINA

descomposicion de amoniaco tóxico y trasporte de nitrógeno en el Interior de la célula la modificación de proteínas



## alanina

interviene en el metabolismo de la azúcar y de los ácidos y aporta energía al tejido muscular



## ISTIDINA

nos ayuda a proteger nuestro organismo y favorece al tener un pelo saludable

## GLICINA

ayuda ala síntesis de adn y la recuperación muscular tras un esfuerzo fisico

## TIROCINA

interviene en la síntesis de hormonas tiroides

## TREONINA

Participa en la formación de estructura corporales y en la realización de funciones biológicas vitales

## GLUTAMINA

ayuda al decuado funcionamiento de nuestro organismo y es importante los proceso de curación

## CERINA

Se utiliza para síntesis de biomoleculas

## prolina

Es la producción de colágeno por lo que es fundamental para el sistema osteo articular