



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Jatziri Guadalupe Galera Mendoza

Nombre del tema: Aminoácidos esenciales y no esenciales

Parcial: Segundo parcial

Nombre de la Materia: Bioquímica

Nombre del profesor: Beatriz López López

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Primer cuatrimestre

AMINOACIDOS

NO

ESENCIALES

1

ÁCIDO ASPÁRTICO

Ayuda a la producción y liberación de hormonas y al sistema nervioso



2

ÁCIDO GLUTÁMICO

Ayuda al nervio a intercambiar información y a prevenir el daño que producen ciertos medicamentos



3

ALANINA

Interviene en el metabolismo, incrementa la inmunidad y aporta energía



4

ASPARAGINA

Produce proteínas, incluye la descomposición de amoníaco tóxico en el interior de la célula



5

CISTEÍNA

Es antioxidante y evita que las células se oxiden



6

GLICINA

Ayuda a la síntesis de ADN, elastina y colágeno



7

GLUTAMINA

Ayuda al adecuado funcionamiento de nuestro organismo y es importante en los procesos de curación



8

PROLINA

Produce colágeno, beneficio para la salud cardiovascular y repara heridas de la piel y de la mucosa intestinal



9

SERINA

se utiliza para la síntesis de las biomoléculas



AMINOACIDOS

NO

ESENCIALES

10

TIROSINA

Sirve para regular el metabolismo y el peso corporal ya que es la hormona de la tiroides



11

ARGININA

Se usa para la circulación y el flujo sanguíneo



AMINOACIDOS

ESENCIALES

1

LEUCINA

Ayuda a la construcción y el mantenimiento de los tejidos musculares



2

METIONINA

Crea creatina, ayuda al metabolismo y al crecimiento normal, se encuentra en las leguminosas



3

TREONINA

Es importante para la formación de colágeno y elastina



4

TRIPTÓFANO

Esencial para el crecimiento de los bebés, también sirve para generar neurotransmisores en el sistema nervioso



5

VALINA

Proporciona energía durante el ejercicio físico intenso



6

HISTIDINA

Puede ser esencial y no esencial.
Esencial en los bebés (la obtienen de la leche materna o en las fórmulas de las leches)
No esencial en adultos.



AMINOACIDOS

ESENCIALES

7

LISINA

Lo obtenemos en la dieta a través de los cereales, contenido principalmente en el arroz, se complementa con la metionina



8

FENILALANINA

Ayuda al crecimiento en los niños y en los adultos ayuda a producir la tirosina



9

ISOLEUCINA

Ayuda a la regulación de la azúcar en la sangre, síntesis de hemoglobina y a los niveles de energía en el organismo



BIBLIOGRAFÍA

- Apuntes otorgados en el salón de clases

IMÁGENES

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.tuasaude.com%2Falimentos-ricos-em-acido-aspartico%2F&psig=AOvVaw34MM9_vEzoX7HhH5b4LyD-&ust=1697429907399000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCPC1vbGZ94EDFQAAAAAdAAAAABAJ

https://www.webconsultas.com/sites/default/files/styles/wc_adaptive_image_small/public/articulos/alimentos_glutamato_monosodico.jpg

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.eluniverso.com%2Fvida%2F2018%2F02%2F15%2Fnota%2F6623398%2Fcausa-cancer%2F&psig=AOvVaw2NocGiA8MzpFVvX6OUrbc1&ust=1697430190965000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCID_g7Sa94EDFQAAAdAAAAABAE

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.mundodeportivo.com%2Funcomo%2Fsalud%2Farticulo%2Falimentos-que-contienen-cisteina-lista-completa-46745.html&psig=AOvVaw3pTOf_4BU1dk6qJ8xFXp5w&ust=1697430243201000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCPDW1cya94EDFQAAAdAAAAABAE

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.tuasaude.com%2Fes%2Falimentos-ricos-en-glicina%2F&psig=AOvVaw05M4pnjazm1mb85dUKKNQJ&ust=1697430281768000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCMDrxN-a94EDFQAAAAAdAAAAABAE>

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.ericfavre.com%2Flifestyle%2Fes%2Fwp-content%2Fuploads%2Fsites%2F8%2F2021%2F09%2Fshutterstock_1648915390.jpg&tbnid=xOuCalf4uf6phM&vet=12ahUKEwin4O7mmveBAxXMx8kDHWIZBDUQMygAegQIARBM..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.ericfavre.com%2Flifestyle%2Fes%2Fbienvenida%2Fnutricion-deportiva%2Fnutrientes%2Fzoom-sobre-macronutrientes-y-micronutrientes%2Fmacronutrientes%2Fproteinas%2Faminoacidos%2Flista-de-aminoacidos%2Fla-glutamina%2F&docid=o2c8AwtuTBvZEM&w=1000&h=748&q=glutamina%20alimento&s&ved=2ahUKEwin4O7mmveBAxXMx8kDHWIZBDUQMygAegQIARBM

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.eleconomista.es%2Fsalud%2Fnoticias%2F11763289%2F05%2F22%2FEstos-son-los-alimentos-que-contienen-prolina-un-aminoacido-relacionado-con-la-depresion.html&psig=AOvVaw29ZyEKXLX6c8rdyag6yvnc&ust=1697430340605000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCPjNz_2a94EDFQAAAdAAAAABAE

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.hsnstore.com%2Fblog%2Fnutricion%2Faminoacidos%2Falimentos-mas-ricos-en-aminoacidos%2F&psig=AOvVaw2oquPHdaiWq2LzGjWHasNq&ust=1697430373826000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCliQqoub94EDFQAAAAAdAAAAABAE>

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fceanpsiquiatras.com%2Fes%2Fblog%2Falimentos-favorecedores-del-buen-estado-de-animo-b25.html&psig=AOvVaw3TzwLyeVwc0T7mB7rjuple&ust=1697430401941000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=2ahUKEwjsvrCSm_eBAxVU8ckDHazEA2AQr4kDegQIARBI

<https://diario.uach.cl/wp-content/uploads/2017/05/3751200.jpg>

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.tuasaude.com%2Falimentos-ricos-en-metionina%2F&psig=AOvVaw0BahJdaKF8q2rE8SHkB1YE&ust=1697430497014000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCMiNzcyb94EDFQAAAAAdAAAAABAE>