



**Nombre de la Alumna: Alondra Janeth Pérez
Gutierrez**

Tema: Aminoácidos esenciales y no esenciales

Materia: Bioquímica

Maestra: Beatriz López López

Nombre de la Licenciatura: enfermería.

Cuatrimestre: 1º

Pichucalco Chiapas a 15 de octubre del 2023



AMINOÁCIDOS

Son las primeras encargadas de crear proteínas se dividen en dos aminoácidos no esenciales y aminoácidos esenciales.

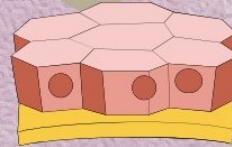
Esenciales: no los produce el cuerpo

No esenciales: los produce el cuerpo

Aminoácidos esenciales

Leucina

es un aminoácido esencial, ayuda a la construcción y el mantenimiento de los tejidos musculares



Treonina

Es un aminoácido esencial es importante para la formación de colágeno y elastina

Triptofano

Es un aminoácido esencial, es necesario para el crecimiento de los bebés, también sirve para generar neurotransmisores en el sistema nervioso.

Valina

Aminoácido esencial, proporciona energía durante el ejercicio físico intenso.



Metiotina

Aminoácido esencial, crea creatina, ayuda al metabolismo y al crecimiento normal, lo encontramos en las leguminosas



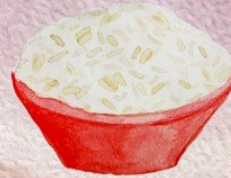
Histidina

Aminoácido esencial en los bebés y no esencial en los adultos cuando estamos bebés nos proporciona la histidina la leche materna nos aporta este aminoácido el bebé no lo produce lo aporta la leche materna



Lisina

Es un aminoácido esencial se obtiene en la dieta de los cereales contenido especialmente en el arroz se complementa con la metiotina que encontramos en las leguminosas, para formar una proteína de alto valor biológico



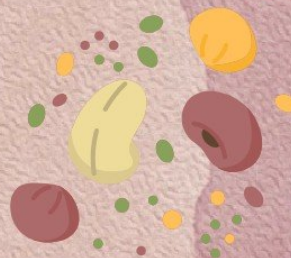
Isoleucina

Es un aminoácido esencial ayuda a la regulación del azúcar en la sangre síntesis de hemoglobina y a los niveles de energía en el organismo. El hierro es un ayudante fundamental para que la isoleucina pueda producir la hemoglobina, la insulina ayuda a la isoleucina para tener una buena regulación de glucosa en la sangre. La podemos encontrar en las carnes rojas, pescado, legumbres, semillas como la de la calabaza



Fenilalanina

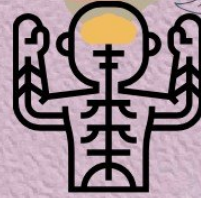
Ayuda al crecimiento en los niños y en la adultez ayuda a producir tirosina, alimentos que encontramos en la fenilalanina es en el pescado, carnes rojas, legumbres semillas de Chía, calabaza, entre otros



Aminoácidos no esenciales

Ácido aspártico

Es un aminoácido no esencial ayuda a la producción y liberación de hormonas y al sistema nervioso.



Ácido glutámico

Es un aminoácido no esencial ayuda al nervio a intercambiar información, prevenir el daño que produce ciertos medicamentos.



Alanina

Es un aminoácido no esencial, interviene en el metabolismo, incrementa la inmunidad y aporta energía.

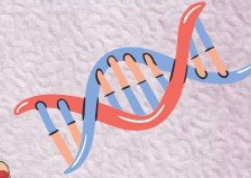
Asparagina

Es un aminoácido no esencial produce proteínas incluye la descomposición de amoníaco tóxico en el interior de las células.



Cisteína

Es un aminoácido no esencial sirve para antioxidante y evita que las células se oxiden.



Glicina

Aminoácido no esencial ayuda a la síntesis de ADN elastina y colágeno.

Glutamina

Es un aminoácido no esencial ayuda al adecuado funcionamiento de nuestro organismo y es importante en los procesos de curación.



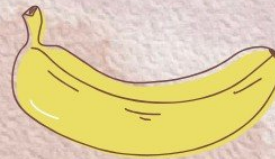
Prolina

Es un aminoácido no esencial ayuda a regenerar los tejidos produce colágeno beneficia a la salud cardiovascular y repara heridas de la piel y de la mucosa gastrointestinal.



Serina

Es un aminoácido no esencial se utiliza para la síntesis de proteínas y crea los lípidos, carbohidratos y las proteínas.



Tirosina

Es un aminoácido no esencial, sirve para regular el metabolismo, el peso corporal ya que es la hormona de la tiroides.

Arginina

Es un aminoácido no esencial se usa comúnmente para la circulación y flujo sanguíneo.

