

**AMINOÁCIDOS ESENCIALES Y NO  
ESENCIALES**

**MATERIA: BIOQUÍMICA**

**ALUMNA: KARLA MÉRITO  
GÓMEZ**

**CATEDRÁTICO: BEATRIZ LÓPEZ  
LÓPEZ**

**LICENCIATURA: ENFERMERÍA**



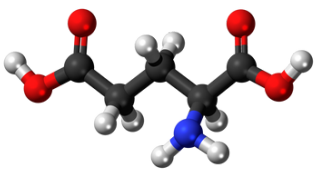
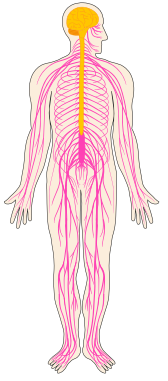
# Aminoácidos no esenciales

## Definición:

Se llama aminoácidos no esenciales a todos los aminoácidos que el cuerpo puede sintetizar, y que no precisa de ingesta directa en una dieta.

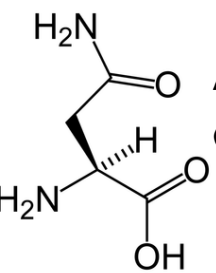
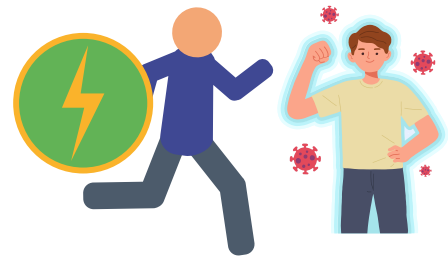
## ¿cuáles son los aminoácidos no esenciales?

**ÁCIDO ASPARTICO: AYUDA A LA PRODUCCIÓN Y LIBERACIÓN DE HORMONAS Y AL SISTEMA NERVIOSO**



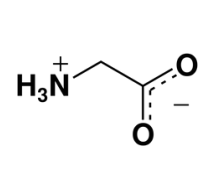
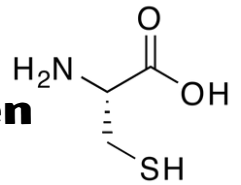
**Ácido glutámico: ayuda al nervio a intercambiar información, prevenir el daño que producen ciertos medicamentos**

**Alanina: interviene en el metabolismo, incrementa la inmunidad y aporta energía**



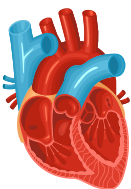
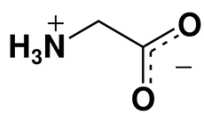
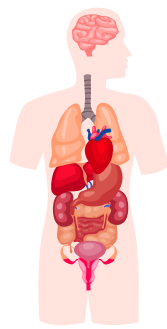
**Asparagina: produce muchas proteínas incluye la descomposición de amoníaco tóxico**

**Cisteína: Es antioxidante y evita que la célula se oxiden**



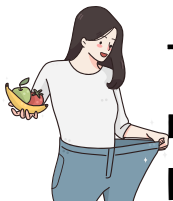
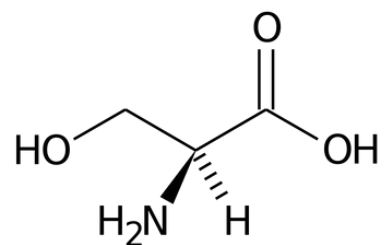
**Glicina: ayuda a la síntesis de ADN, ELASTINA, Y COLÁGENO**

**Glutamina: Ayuda am adecuado funcionamiento de nuestro organismo y es importante en los procesos de curación**



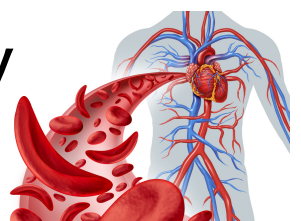
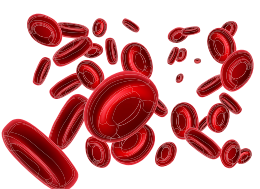
**Prolina: produce colágeno, beneficioso para la salud cardio vascular y repara heridas de la piel y de la mucosa intestinal**

**Serína: se usa para la síntesis de biomoléculas**



**Tirosina: sirve para regular el metabolismo, el peso corporal, ya que es la hormona de la tiroides.**

**Arginina: se usa para la circulación y el flujo sanguíneo**



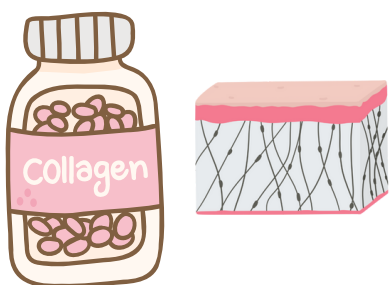
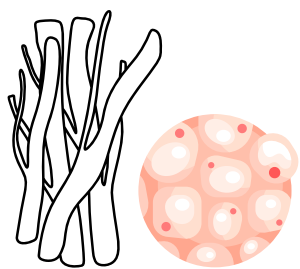
# Aminoácidos esenciales

## Definición

Los aminoácidos esenciales son aquellos que el propio organismo no puede sintetizar por sí mismo.

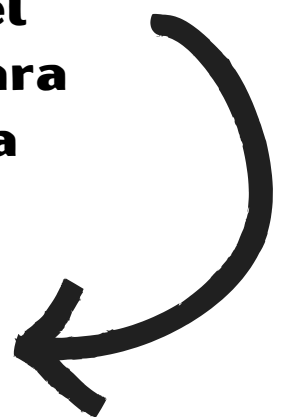
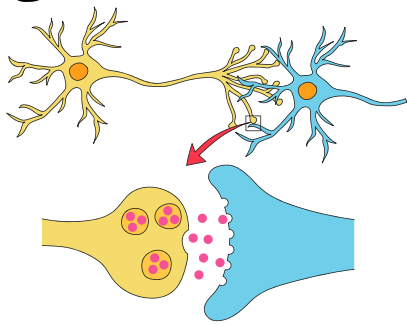
## ¿Cuáles son los aminoácidos esenciales?

**Leucina:** Ayuda a la construcción y al mantenimiento de los tejidos musculares



**Treonina:** es importante para la formación de colágeno y elastina

**Triptófano:** Aminoácido necesario para el crecimiento de los bebés, también sirve para generar neurotransmisores en el sistema nervioso

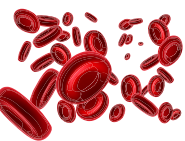


**Valina:** proporciona energía durante el ejercicio físico intenso

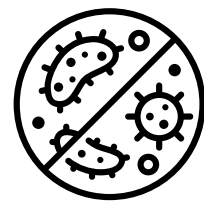


**Metionina:** Crea creatina, ayuda al metabolismo y al crecimiento normal.

**Histidina:** Juega un papel fundamental a la hora de producir glóbulos rojos y blancos en la sangre (de hecho, podemos encontrarla en abundancia en la hemoglobina).



**Lisina:** Tiene un efecto potencial antiviral, antiosteoporótico, cardiovascular e hipolipemiente.



**Fenilalanina:** ayuda al crecimiento en los niños y en la adultez ayuda a producir > tirosina es la hormona que ayuda a la glándula tiroides

**Isoleucina:** Ayuda a la regulación de la azúcar en la sangre, síntesis de emoglobina y a los niveles de energía en el organismo

