

# PRESENTACIÓN

**NOMBRE DEL ALUMNO: KATIA  
NICOLE SILVA CASTRO.**

**NOMBRE DEL TEMA:  
AMINOÁCIDOS.**

**PARCIAL: 2°.**

**NOMBRE DE LA MATERIA:  
BIOQUÍMICA.**

**NOMBRE DEL PROFESOR:  
BEATRIZ LÓPEZ.**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA:  
ENFERMERÍA.**

**CUATRIMESTRE: 1°.**

# AMINOÁCIDOS ESENCIALES

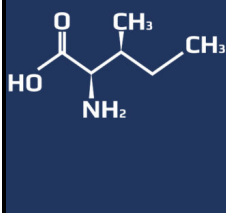
## HISTIDINA

Ayuda en el crecimiento y la reparación de cualquier tipo de tejido, especialmente de la mielina. Refuerza el sistema inmunológico frente a posibles infecciones ya que está estrechamente relacionada con la histamina. Los productos lácteos, la carne y el pescado contienen histidina.



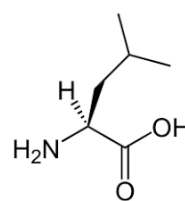
## ISOLEUCINA

Ayuda a la regulación de azúcar en la sangre y sintetiza hemoglobina para los niveles de energía en el organismo. Se encuentra en carnes rojas, pescado y legumbres



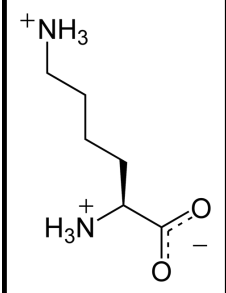
## LEUCINA

Ayuda a la construcción y mantenimiento de los tejidos musculares. Se encuentra en la leche, la carne de vacuno, la carne de cerdo, los huevos, los cacahuets o las almendras.



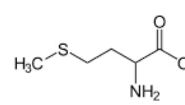
## LISINA

Promueve la absorción de calcio y es esencial para la producción de carnitina y la formación de colágeno. Se encuentra en las carnes y pollos, también es encontrada en productos lácteos, huevos y frijoles.



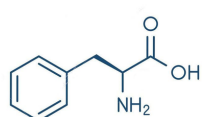
## METIONINA

Crea creatina, ayuda al metabolismo y al crecimiento normal. Se encuentran en leguminosas.



## FENILALANINA

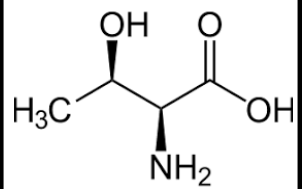
Ayuda al crecimiento de los niños; y en los adultos ayuda al producir tirosina. Se encuentran en el pescado, carnes rojas, productos lácteos, legumbres, entre otros.



# AMINOÁCIDOS ESENCIALES

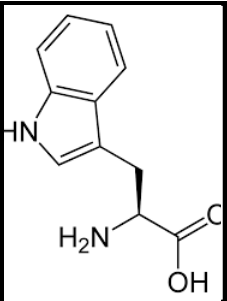
## TREONINA

Es importante para la formación de colágeno y elastina.  
Se encuentra en las acelgas, el aguacate, los cereales integrales y los frutos secos.



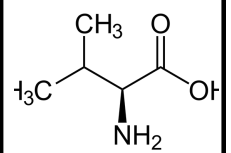
## TRIPTÓFANO

Es necesario para el crecimiento de los bebés  
sirve para generar neurotransmisores en el  
sistema nervioso.  
Se encuentra en los huevos y la leche, seguidos  
de pescados y carnes.



## VALINA

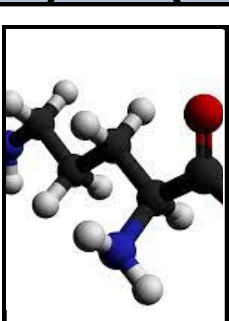
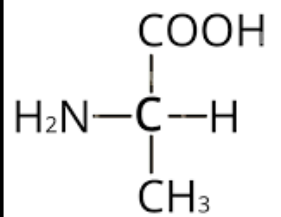
Proporciona energía durante el ejercicio físico  
intenso.  
Se encuentra en las carnes rojas, los productos  
lácteos, los productos de soja, las setas y los  
cacahuetes.



# AMINOÁCIDOS NO ESENCIALES

## ALANINA

Interviene en el metabolismo, incrementa la inmunidad y aporta energía.  
Se encuentra en la espinaca, coliflor, lentejas, espárragos, maíz.

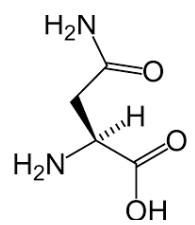


## ARGININA

Se usa para la circulación y flujo sanguíneo.  
Se encuentra en pescados, carnes roja, carnes de aves, soja, granos enteros, frijoles y lácteos.

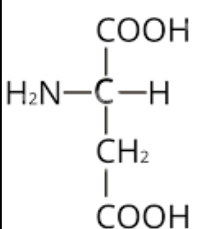
## ASPARAGINA

Produce proteínas, incluye la descomposición de amoníaco tóxico en el interior de la célula.  
Se encuentra en los productos lácteos aves de corral, huevos, pescado y marisco, etc.



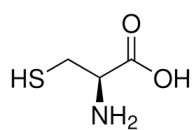
## ÁCIDO ASPÁRTICO

Ayuda a la producción de hormonas y liberación; ayuda al sistema nervioso.  
Se encuentra en la Soja, legumbres, huevos, semilla de lino y frutos secos.



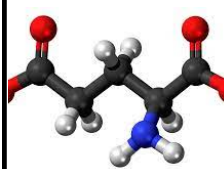
## CISTEÍNA

Sirve como antioxidante y evita que las células se oxiden.  
Se encuentra en la carne, huevos y productos lácteos.



## ÁCIDO GLUTÁMICO

Ayuda al nervio a intercambiar información y previene el daño que produce ciertos medicamentos.  
Se encuentra en la carne, el pescado, los huevos y los productos lácteos, así como los tomates, el maíz y las nueces.

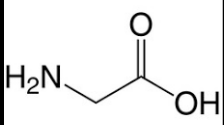
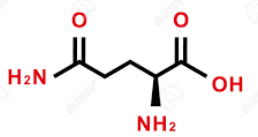


# AMINOÁCIDOS NO ESENCIALES

## GLUTAMINA

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

Se encuentra en los huevos, el cerdo y el pollo.



## GLICINA

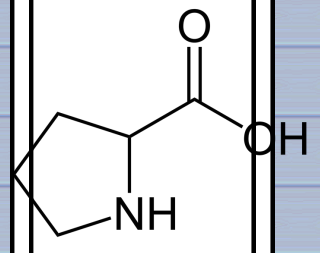
Ayuda a la síntesis de ADN, a la elastina y al colágeno.

Se encuentra en remolacha, zanahoria, legumbres, cereales integrales y frutos secos.

## PROLINA

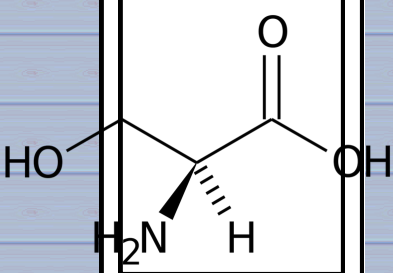
Produce colágeno, tiene beneficios para la salud cardiovascular y repara heridas de piel y de la mucosa gastrointestinal.

Se encuentra en el pollo, la carne de ternera y el pescado.



## SERINA

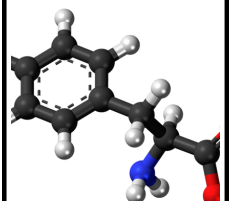
Se utiliza para la síntesis de biomoléculas. Se encuentra en los huevos, corderos, el hígado, cerdo, salmón, sardinas, algas, tofu. entre otros.



## TIROSINA

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

Se encuentra en los productos lácteos, legumbres, frutos secos, semillas, plátano, aguacate, aguacate, carne roja, ave de corral, pescado, soja.



## BIBLIOGRAFÍAS

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002222.htm#:~:text=Los%20amino%C3%A1cidos%20esenciales%20son,%2C%20treonina%2C%20tript%C3%B3fano%20y%20valina.>
- <https://nutrisport.es/web/histidina/>
- [https://seguridadalimentaria.elika.eus/fichas-de-peligros/histamina/#:~:text=Los%20productos%20I%C3%A1cteos%2C%20la%20carne%20y%20el%20pescado%20contienen%20histidina,disponibilidad%20de%20amino%C3%A1cidos%20libres%20\(histidina\)](https://seguridadalimentaria.elika.eus/fichas-de-peligros/histamina/#:~:text=Los%20productos%20I%C3%A1cteos%2C%20la%20carne%20y%20el%20pescado%20contienen%20histidina,disponibilidad%20de%20amino%C3%A1cidos%20libres%20(histidina))
- imagen1. <https://previews.123rf.com/images/molekuul/molekuul1709/molekuul170900216/85870761-histidina-l-histidina-su-h-mol%C3%A9cula-de-amino%C3%A1cido-f%C3%B3rmula-esquel%C3%A9tica.jpg>
- imagen2. <https://www.ericfavre.com/lifestyle/es/wp-content/uploads/sites/8/2021/09/isoleucine-1024x683-2.jpg>
- <https://foodcom.pl/es/que-es-la-leucina-y-como-se-utiliza-en-la-industria-farmaceutica/#:~:text=La%20leucina%20se%20encuentra%20en,son%20buenas%20fuentes%20de%20leucina.>
- imagen3. <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e7/L-leucine-skeletal.svg>
- <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e7/L-leucine-skeletal.svg>
- <https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkid=125062#:~:text=Las%20fuentes%20m%C3%A1s%20ricas%20de,productos%20I%C3%A1cteos%2C%20huevos%20y%20frijoles.>
- imagen4. <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/61/L-lysine-monocation-2D-skeletal.png>
- <https://impossiblebakers.com/blogs/blog/los-aminoacidos-esenciales-que-son-y-por-que-los-necesitamos#:~:text=Entre%20los%20muchos%20alimentos%20que,origen%20animal%20altos%20en%20treonina.>
- <https://www.elsevier.es/en-revista-farmacia-profesional-3-articulo-alimentacion-neuronas-X0213932416603690#:~:text=El%20tript%C3%B3fano%20es%20uno%20de,abunda%20en%20los%20cereales%20integrales.>
- <https://www.foodunfolded.com/es/articulo/9-aminoacidos-esenciales-alimentos-donde-podemos-encontrarlos#:~:text=La%20valina%20se%20encuentra%20en,las%20setas%20y%20los%20cacahuets.>
- <https://myfitbody.es/suplementacion/alanina/#:~:text=La%20Alanina%20se%20encuentra%20en,pescado%2C%20huevos%20y%20productos%20I%C3%A1cteos.>
- <https://www.mayoclinic.org/es/drugs-supplements-l-arginine/art-20364681#:~:text=La%20L%2Darginina%20es%20un,granos%20enteros%2C%20frijoles%20y%20I%C3%A1cteos.>
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Asparagina>
- <https://www.muscularstore.es/blog/suplementacion/beneficios-acido-aspartico/#:~:text=Alimentos%20que%20contienen%20%C3%A1cido%20asp%C3%A1rtico&text=Estos%20son%3A%20Soja%2C%20legumbres%2C,incluso%20la%20ca%C3%B1a%20de%20az%C3%BAcar.>
- <https://shopgpg.com/blog/noticias/que-es-y-para-que-sirve-la-cisteina#:~:text=La%20ciste%C3%ADna%20se%20puede%20encontrar,otros%20amino%C3%A1cidos%2C%20como%20la%20metionina.>
- <https://www.ajinomoto.com/es/msg/what-is-msg-and-how-is-it-made#:~:text=El%20%C3%A1cido%20glut%C3%A1mico%20se%20produce,el%20ma%C3%ADz%20y%20las%20nueces.>
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Glutamina#:~:text=Los%20alimentos%20de%20origen%20animal,este%20amino%C3%A1cido%20es%20el%20salm%C3%B3n.>
- <https://www.mahen.es/que-es-la-glicina>
- <https://salutimes.cat/es/prolina-el-aminoacido-de-la-depresion-que-esta-presente-en-muchos-alimentos/#:~:text=La%20prolina%20es%20una%20sustancia,la%20zanahoria%20o%20las%20jud%C3%ADas.>
- <http://hyperphysics.phy-astr.gsu.edu/hbasees/Organic/serine.html#:~:text=Su%20nombre%20se%20deriva%20del,sardinas%2C%20algas%2C%20tofu.%22>
- <https://ceanpsiquiatras.com/es/blog/alimentos-favorecedores-del-buen-estado-de-animo-b25.html#:~:text=Alimentos%20ricos%20en%20Tirosina%3A%20Productos,%2C%20legumbres%2C%20esp%C3%A1rrago%2C%20soja.>