

# Aminoácidos

## Treonina

- Cantidad de proteínas
- Formación de colágeno/Elastina
- Mucosas
- Sistema nervioso
- Síntesis ATC
- Hígado

Clasificación:

Aminoácidos esenciales, alcoholes

## Fenilalanina

- Síntesis neuro transmisores
- Pigmentación de piel
- Memoria
- Apetito
- Vitalidad
- Aprendizaje

Clasificación:

Aminoácidos aromáticos y esenciales

## Tirosina

- Serotonina
- Regulación del estado de animo
- Sueño/vigilia
- Concentración
- Crecimiento

Clasificación:

Aminoácidos aromáticos y no esenciales

## Arginina

- Cicatrización
- Homeostasis
- GABA
- Hígado
- Hormona del crecimiento

Clasificación:

Aminoácidos no esenciales y bases

## Lisina

- Absorción de calcio
- Anticuerpos
- Anti inflamación
- Colágeno
- Triglicéridos

Clasificación:

Aminoácidos no esenciales y bases

## Histidina

- Crecimiento/ reparación
- Protección
- Anticuerpos
- Glóbulos rojos
- Libido
- Eliminación metales

Clasificación:

Aminoácidos no esenciales y bases

## Valina

- Músculo
- Tejidos
- Equilibrio de nitrógenos
- Energía
- Krebs

Clasificación:

Aminoácidos esenciales y Alifáticos

## Alanina

- Tejidos
- Met. glucosa
- Estimulación
- E. hepático
- Eliminación de desechos
- Met. Ácidos
- ATC/ATP energía.

Clasificación:

Aminoácidos no esenciales y Alifáticos

## Cisteína

- Antioxidante
- Proc. Metabólicos
- Protección
- Form. Celular
- Tejido epitelial

Clasificación:

Aminoácidos no esenciales y con azufre

# Aminoácidos

## Glutamina

- Músculo
- EQ. Ácido/básico
- GABA
- Glutamato

Clasificación:

Aminoácidos esenciales y amidas

## Glicina

- Deg. Muscular
- Glucosa y calcio
- Tejidos sanos
- Glucógeno

Clasificación:

Aminoácidos no esenciales y alifáticos

## Prolina

- Colágeno
- Articulaciones
- Textura piel
- Ligamentos
- Puentes de nitrógeno

Clasificación:

Aminoácidos no esenciales e iminoácido

## Taurina

- Músculo cardíaco
- Estado alerta
- Deg. Muscular

Clasificación:

Aminoácidos no esenciales

## Asparagina

- Metabolismo
- Neuro transmisores
- Eliminación de desechos

Clasificación:

Aminoácidos no esenciales

## Isoleucina

- Hemoglobina
- Tejido óseo
- Estructuras cerebrales
- Energía

Clasificación:

Aminoácidos esenciales

## Aspartato

- Krebs
- Act. Enzimático
- Energía
- Sangre

Clasificación:

Aminoácidos no esenciales

## Metionina

- Grasas
- Azufre
- ARN
- Histamina
- Clasificación:

Aminoácidos no esenciales

## Serina

- ADN
- Met. Grasas
- Vainas de mielina
- Sist. Inmune
- Sist. Nervioso

Clasificación:

Aminoácidos no esenciales

## Triptofano

- Sueño vigilia
- Producción de vitaminas
- Sist. Inmunológico
- Neurotransmisores
- Regulador de apetito
- Clasificación:

Aminoácidos esenciales