

ARGININA



Esencial

Es un aminoácido que se encuentra naturalmente en las carnes rojas, las aves, el pescado y los lácteos. Es necesario para producir proteínas y se usa comúnmente para la circulación. La L-arginina se convierte en el cuerpo en una sustancia química llamada óxido nítrico.

TIROSINA



No esencial

Es calificada como un aminoácido no esencial, ya que el cuerpo es capaz de producirla por sí mismo. Interviene en la síntesis de hormonas tiroideas, catecolaminas, y de la melanina. Destaca sobre todo por mejorar la vitalidad, la motivación, y el bienestar general.

FENILALANINA



Esencial

Es un aminoácido esencial que absorbemos a partir de las proteínas que ingerimos. Los humanos necesitamos la fenilalanina para metabolizar las proteínas. Los niños también la necesitan para su crecimiento. La fenilalanina es transformada en tirosina en el interior del cuerpo.

TREONINA



Esencial

Es un aminoácido esencial, lo que significa que el cuerpo humano no puede sintetizarlo y, por lo tanto, debe obtenerlo de la dieta. Entre los muchos alimentos que incluyen treonina podemos hablar de las acelgas, el aguacate, los cereales integrales y los frutos secos, de origen vegetal, y del cerdo, el cordero, el pavo, el requesón y los huevos

ALANINA



No esencial

Un aminoácido no esencial que se presenta en altos niveles en su estado libre en el plasma. Se produce a partir del piruvato mediante transaminación. Interviene en el metabolismo del azúcar y de los ácidos, incrementa la INMUNIDAD, y aporta energía al tejido muscular, el CEREBRO y al SISTEMA NERVIOSO CENTRAL.

VALINA



Esencial

Es uno de los 20 aminoácidos que forman las proteínas y esencial para el cuerpo humano. Es un aminoácido de cadena ramificada (BCAA), lo que significa que tiene una estructura química única que le da propiedades diferentes a otros aminoácidos. La valina se encuentra en las carnes rojas, los productos lácteos, los productos de soja, las setas y los cacahuets. Promueve el crecimiento muscular y la reparación tisular. Es un precursor en la vía biosintética de la penicilina.

HISTIDINA



No esencial

Es considerada un aminoácido no esencial para los adultos, sin embargo fuentes de histidina en la dieta (carne, pescado y productos lácteos) representan probablemente la mayor parte del total encontrado en el cuerpo. Su función es clave en el metabolismo de otros aminoácidos, ya que posee capacidad catalítica y de autoensamblaje, además de estar asociada a la transferencia de electrones.

LICINA



Esencial

Es un aminoácido esencial, es decir que nuestro cuerpo no puede sintetizarlo y debe encontrarlo en los alimentos. Es esencial para la producción de proteínas en el cuerpo, que se utilizan para el crecimiento, la reparación de tejidos y la regulación de diversos procesos corporales.

TAURINA



No esencial

Es un aminoácido no esencial, se encuentra de manera natural en alimentos con proteínas, como la carne o el pescado. El cuerpo humano utiliza la taurina para llevar a cabo algunas acciones en las células. Por ejemplo, la taurina se utiliza para producir energía

PROLINA



No esencial

La prolina incrementa la producción de colágeno. El colágeno es una proteína de tu cuerpo que se encarga de mantener la estructura y la fuerza de diferentes tejidos como los huesos, la piel y los vasos sanguíneos, entre otros.

GLICINA



No esencial

es un aminoácido, concretamente el más pequeño y uno de los denominados “no esenciales”. Su papel es el de contribuir a formar las proteínas de nuestro organismo. Además, actúa como neurotransmisor inhibitor en el sistema nervioso central, especialmente en la retina, el tallo cerebral y la médula espinal.

GLUTAMINA



Esencial

es el aminoácido más abundante en los grupos musculares, en el plasma sanguíneo, la médula espinal y el líquido cefalorraquídeo, y desempeña funciones imprescindibles en el organismo. De hecho, participa en el 60 por ciento de los procesos. es un aminoácido condicionalmente esencial, con numerosas funciones en diferentes tejidos: fuente de energía en las células inmunes, mantenimiento de la membrana intestinal y transporte y eliminación de amoniaco.

CISTEINA



No esencial

es un aminoácido cuya peculiaridad es que contiene azufre, elemento indispensable en la formación de proteínas azufradas como es la queratina presente en las uñas y el cabello. Por este motivo se emplea en la composición de muchos complementos alimenticios enfocados a su cuidado.

SERINA



No esencial

es un aminoácido neutro no esencial, que se utiliza para la síntesis de distintas biomoléculas como proteínas, lípidos de membranas, nucleótidos y otros aminoácidos neuroactivos como la glicina y la D-serina, la cisteína y la taurina o moléculas de lípidos como fosfatidilserina y ceramidas.

METIONINA



Esencial

Es un aminoácido esencial que se caracteriza por ser uno de los pocos que contienen azufre. El cuerpo utiliza la metionina para producir creatina y utiliza el sulfuro de la metionina para un metabolismo y un crecimiento normal.

ASPARTATO



No esencial

es una enzima que ayuda al hígado a transformar el alimento en energía. Una concentración alta de esta enzima puede ser un signo de que el hígado está lesionado o irritado y de que estas enzimas se están escapando de las células hepáticas.

ISOLEUCINA



Esencial

Es importante en la síntesis de la hemoglobina y en la regulación del azúcar de la sangre y de los niveles energéticos. Un aminoácido esencial de cadena ramificada que se halla en muchas proteínas. Es un isómero de la LEUCINA.

ASPARAGINA



Esencial

es necesaria para producir muchas proteínas, pero también desempeña otras funciones, entre las que se incluye la descomposición de amoníaco tóxico en el interior de las células, la modificación de proteínas y la producción de un neurotransmisor. También es usada como molécula de almacenamiento y transporte de nitrógeno en por muchas plantas. Es, de hecho, el mayor transportador de nitrógeno tanto en el xilema como en el floema.

TRIPTOFANO



Esencial

es un aminoácido necesario para el crecimiento normal en los bebés y para la producción y mantenimiento de las proteínas, músculos, enzimas y neurotransmisores del cuerpo. Es un aminoácido esencial. Esto significa que el cuerpo no lo puede producir, por lo que se debe obtener de la alimentación