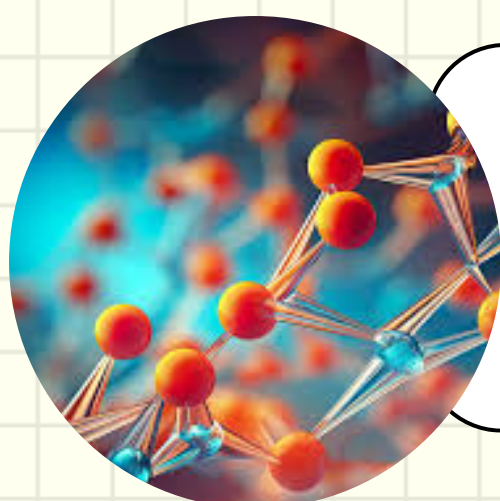


IMPORTANCIA DE LOS AMINOACIDOS Y PROTEINAS EN EL ORGANISMO EN LA MEDICINA Y SALUD



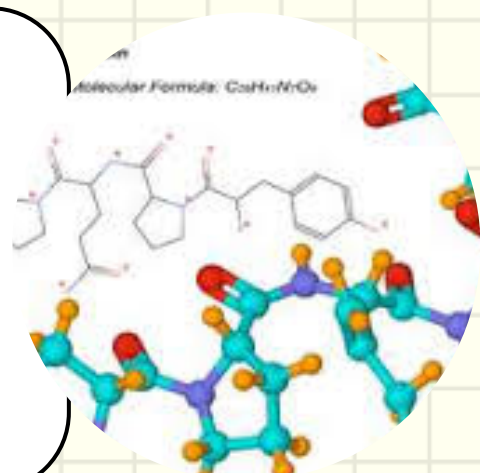
AMINOACIDOS

Los aminoácidos son moléculas que se combinan para formar proteínas. Los aminoácidos y las proteínas son los pilares fundamentales de la vida.

PROTEINAS

Las proteínas son moléculas grandes y complejas que desempeñan muchas funciones críticas en el cuerpo.

Realizan la mayor parte del trabajo en las células y son necesarias para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo.

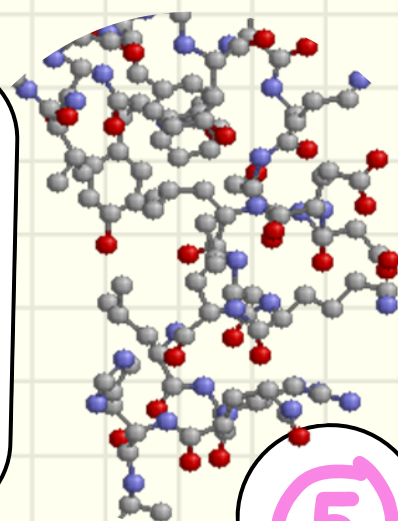


PROPIEDADES DE LOS AMINOACIDOS

Los aminoácidos son compuestos sólidos; incoloros; cristalizables; de elevado punto de fusión (habitualmente por encima de los 200 °C); solubles en agua; con actividad óptica y con un comportamiento anfótero.

PROPIEDADES DE LAS PROTEINAS

Las proteínas son esenciales para la vida, entre otras por su función plástica, ya que constituyen el 80 % del contenido acuoso de la célula y el 50% de los tejidos, pero también por sus funciones biorreguladoras (enzimas y hormonas) y de defensa (anticuerpos).



5

FUNCIÓN DE LOS AMINOACIDOS

Los aminoácidos, como cualquier otro nutriente que ingerimos o generamos, sirven para formar, potenciar y reparar estructuras que necesitamos para vivir, ya no solo para recuperarnos muscularmente. Del mismo modo, actúan como neurotransmisores para transportar información entre células nerviosas.

FUNCIÓN DE LOS AMINOACIDOS

6

FUNCIÓN DE LAS PROTEINAS

Nuestro organismo necesita proteínas de los alimentos que ingerimos para fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel. Obtenemos proteínas de la carne, los productos lácteos, las nueces y algunos granos o guisantes.

- AMINOÁCIDOS: QUÉ SON, CÓMO FUNCIONAN Y CUÁNDO TOMARLOS . (s/f). Infisport.com. Recuperado el 8 de octubre de 2024, de <https://www.infisport.com/blog/aminoacidos-que-son-como-funcionan-y-cuando-tomarlos>.
- Proteínas en la dieta. (2004). Food and Nutrition. <https://medlineplus.gov/spanish/dietaryproteins.html>