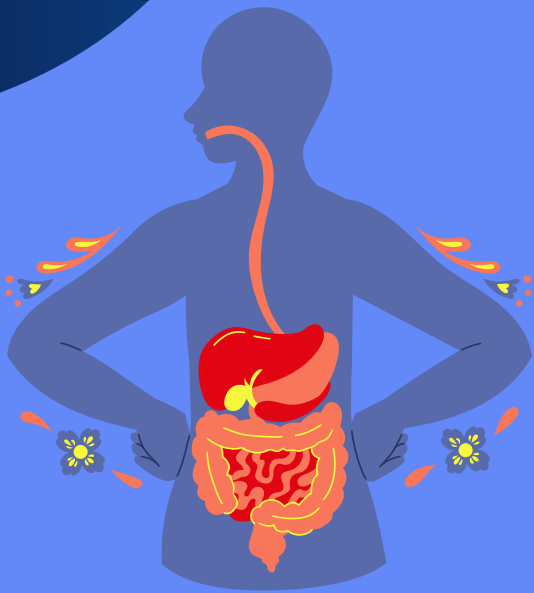


Importancia de Aminoácidos y Proteínas

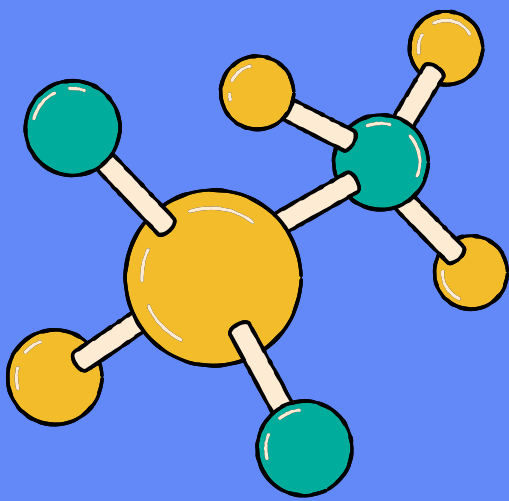
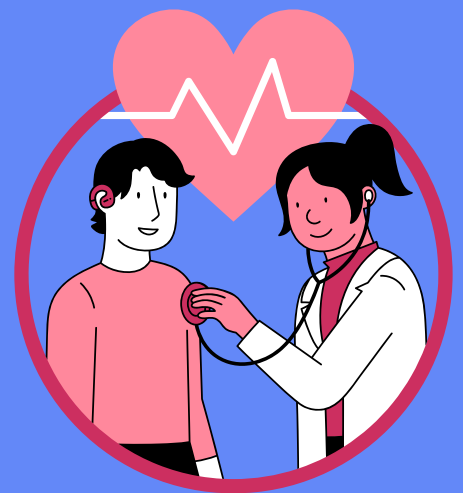


IMPORTANCIA MEDICA

El cuerpo humano utiliza aminoácidos para producir proteínas con el fin de ayudar al cuerpo a descomponer los alimentos, crecer, reparar tejidos corporales.

IMPORTANCIA EN LA SALUD

Nos ayuda en la producción de energía, mejorar la calidad de sueño, en el metabolismo, en el movimiento y en el sistema inmunitario.



¿QUÉ ES UNA PROTEÍNA?

Las proteínas son macromoléculas formadas por unidades estructurales llamadas aminoácidos. Siempre contienen en su estructura carbono, oxígeno, nitrógeno, hidrógeno y muchas veces también azufre.

IMPORTANCIA DE LAS PROTEÍNAS

Las proteínas son imprescindibles para el cuerpo humano y su crecimiento.

Algunas funciones:

- Estructural (elasticidad y soporte de células)
- Inmunológicamente (Anticuerpos)
- Motora (movimiento)
- Enzimática (aceleran procesos metabólicos)
- Homeostática (equilibrio interno)



¿EN QUE ALIMENTOS SE ENCUENTRAN?

- Almendras
- Semillas de girasol
- Arroz integral
- Guisantes
- Pan integral
- Leche
- Huevos
- Queso
- Carne de cerdo
- Carne de vaca
- Pollo



BIBLIOGRAFÍA:

LOS AMINOÁCIDOS Y SU IMPORTANCIA EN NUESTRA ALIMENTACIÓN (2019). OLMATA.COM, OCTUBRE 7

AMINOÁCIDOS (2023). MEDLINEPLUS.GOV, OCTUBRE 7