

LA IMPORTANCIA DE LAS PROTEÍNAS Y AMINOÁCIDOS

en el organismo y su relación con la salud

Los aminoácidos son compuestos orgánicos que forman a las proteínas, ya que los aminoácidos y las proteínas son los pilares fundamentales para los seres vivos

PROTEÍNAS

LAS PROTEÍNAS SON MOLÉCULAS GRANDES Y COMPLEJAS QUE SE ENCUENTRAN EN CADA CÉLULA DEL CUERPO Y QUE SON ESENCIALES PARA LA VIDA. CUANDO LAS PROTEÍNAS SE DIGIEREN O SE DESCOMPONEN, EL RESULTADO SON LOS AMINOÁCIDOS.

¿QUÉ FUNCIONES TIENE?

- DA ESTRUCTURA GRACIAS AL COLAGENO;
- NOS DA LA FUNCION DEL MOVIMIENTO POR LA ACTINA Y MIOSINA;
- TRANSPORTA LOS NUTRIENTES GRACIAS A LA HEMOGLOBINA;
- FUNCIÓN DIGESTIVA POR LA ENZIMAS DIGESTIVAS;
- FUNCIÓN HORMONAL POR LA HORMONA DEL CRECIMIENTO.



AMINOÁCIDOS

SON COMPUESTOS ORGÁNICOS FORMADOS POR UN GRUPO AMINO, UN GRUPO CARBOXILO, UNA CADENA LATERAL Y UN CARBONO ALFA.

ESTOS SON MONOMEROS QUE FORMARÁN A LAS PROTEÍNAS Y ACTÚAN COMO PRECURSORES DE MOLÉCULAS BIOLÓGICAS ACTIVAS COMO LAS HORMONAS Y NEUROTRASMISORE.

Y ESTOS LOS PODEMOS ENCONTRAR COMO:

- ESENCIALES Y NO ESENCIALES

AMINOÁCIDOS ESENCIALES

- LOS AMINOÁCIDOS ESENCIALES SON LOS QUE NO PUEDE PRODUCIR EL CUERPO Y EN CONSECUENCIA, DEBEN PROVENIR DE LOS ALIMENTOS.
- LOS 10 AMINOÁCIDOS ESENCIALES SON: LA ARGININA, HISTIDINA, ISOLEUCINA, LEUCINA, LISINA, METIONINA, FENILALANINA, TREONINA, TRIPTÓFANO Y VALINA.



AMINOÁCIDOS NO ESENCIALES

NO ESENCIAL SIGNIFICA QUE NUESTROS CUERPOS PUEDEN PRODUCIR EL AMINOÁCIDO, AUN CUANDO NO LO OBTENGAMOS DE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS.

LOS AMINOÁCIDOS NO ESENCIALES INCLUYEN: ALANINA, ARGININA, ASPARAGINA, ÁCIDO ASPÁRTICO, CISTEÍNA, ÁCIDO GLUTÁMICO, GLUTAMINA, GLICINA, PROLINA, SERINA Y TIROSINA

FUENTES DE CONSULTA