

Aminoácidos

Esenciales

Isoleucina
Leucina
Lisina
Metionina
Fenilalanina
Treonina
Triptofano
Valina
Histidina

son aquellos que el organismo no es capaz de sintetizar por sí mismo, pero que necesitamos para que nuestro cuerpo funcione correctamente.

Los aminoácidos esenciales y no esenciales se relacionan en que los aminoácidos esenciales son aquellos que el cuerpo no puede sintetizar y deben ser obtenidos a través de la dieta, mientras que los aminoácidos no esenciales son aquellos que el cuerpo puede producir

No Esenciales

No esencial significa que nuestros cuerpos pueden producir el aminoácido, aun cuando no lo obtengamos de los alimentos que consumimos.

Alanina
Arginina
Aspargina
Acido aspartico
Cistenina
Acido glutámico
Glicina
Prolina
Serina
Tirosina
Histidina