



## Aminoácidos

¿Sabías qué? Nuestra dieta está conformada de cinco elementos: Proteínas, carbohidratos, grasas, agua y minerales. Debemos poner atención en consumir proteínas para proporcionar al cuerpo los aminoácidos esenciales que necesita.



Los aminoácidos son un elemento esencial de las proteínas, indispensables para la vida, desempeñan un papel fundamental en la mayoría de las funciones celulares del cuerpo.

Existen 20 aminoácidos presentes en el cuerpo, nueve son esenciales, lo que significa que se deben adquirir a través de los alimentos ya que el cuerpo no los produce o los produce en muy pocas cantidades y no es suficiente. Las proteínas están compuestas de aminoácidos, por esto debemos de consumirlas.

Ya que estos estimulan la síntesis de proteína muscular, disminuyen la fatiga durante el ejercicio y participan en la protección del sistema inmunológico, entre otras funciones.

### ¡Recuerda!

Para controlar la cantidad de aminoácidos del cuerpo debes de considerar:

- Tener más grasa o mantenerse delgado viene determinado por las hormonas, a través de un consumo de algunos aminoácidos, se estimula al organismo a que produzca en cantidad suficiente hormona HGH, la cual ayuda a adelgazar.
- Opciones ricas en aminoácidos se encuentran, naranja, manzana, betabel, papaya, entre otros los cuales nos ayudan a estimular la síntesis de proteínas musculares y disminuyen su degradación.
- Todas las verduras que tienen hojas verdes constituyen buenas fuentes de aminoácidos esenciales y no esenciales.

Tomas, Edward (21 de marzo de 2016). « <http://www.remediosnaturales.com/aminoácidos> Consultado el 04 de julio de 2016.