



Los aminoácidos



Descripción general

Estas moléculas son los componentes principales de las proteínas. Existen veinte aminoácidos diferentes que necesitamos para gozar de buena salud.

Cómo los obtenemos

Nuestro cuerpo produce muchos de los aminoácidos que necesitamos. Sin embargo, hay nueve (llamados "aminoácidos esenciales") que debemos obtener de otras fuentes. ¿Cuáles son algunas buenas fuentes de aminoácidos? La carne de res, las aves de corral y el pescado los contienen en abundancia. También se encuentran en los huevos y los productos lácteos. Se pueden obtener de los frutos secos y las semillas. Además, los encontramos en algunos cereales.

Beneficios para la salud

¿Qué beneficios aportan los aminoácidos? Los aminoácidos garantizan la salud del organismo. Desempeñan un papel en el sistema inmunitario y el aparato digestivo. Influyen en el crecimiento, la energía y el sueño. Contribuyen a la formación de cabello, piel y uñas saludables. También influyen en las hormonas, la salud sexual y otros sistemas.

Conclusión

Para obtener más información sobre el papel que desempeñan los aminoácidos en su salud, hable con su médico.

