

AMINOACIDOS	IMPORTANCIA
1. Fenilalanina	( ) potente estimulador de la insulina, cicatrización de las heridas y la curación de huesos
2. Isoleucina	( ) Esencial para la actividad normal del sistema inmune y para la cicatrización de heridas.
3. Leucina	( ) importante para el crecimiento muscular y es una gran fuente de energía para el músculo
4. Lisina	( ) esencial para la formación de hemoglobina y tejido muscular
5. Treonina	( ) Ayuda a proteger el organismo y mejora el sistema inmunológico.
6. Triptófano	( ) es un antioxidante y protege contra la radiación, la contaminación, la luz ultravioleta
7. Valina	( ) Reguladores de endorfinas, reducción del exceso de apetito y aminora dolor.
8. Arginina	( ) Está implicada en el proceso de memoria a corto plazo, ayuda a eliminar el amoniaco del cuerpo
9. Histidina	( ) neurotransmisores inhibitorios del sistema nervios
10. Metionina	( ) la usa el músculo como fuente de energía
11. Ácido aspártico	( ) Permite mantener los niveles normales y constantes de azúcar en la sangre y está involucrado en la fuerza muscular y la resistencia
12. Ácido glutámico	( ) Componente esencial del cartilago, y por tanto es clave para la salud de las articulaciones, tendones y ligamentos.
13. Alanina	( ) formación de colágeno y ayuda en la producción de anticuerpos
14. Asparagina	( ) Participa activamente en la descomposición de grasas y permite reducir el colesterol en la sangre.
15. Cisteína	( ) Inhibe el desarrollo de los virus dentro del organismo
16. Glicina	( ) precursor de la hormona tiroxina, hormona del crecimiento
17. Glutamina	( ) Participa en la mejora del estado de ánimo y ayuda a mejorar la calidad del sueño.
18. Prolina	( ) Aumenta la resistencia y el rendimiento físico y es bueno para la fatiga crónica.
19. Serina	( ) Útil en el tratamiento de la anemia debido a su relación con la hemoglobina
20. Tirosina	( ) mejora del sistema inmunológico ayudando en la producción de anticuerpos e inmunoglobulinas