

## FUNCIONES PRINCIPALES

- Asiste a la acción de la insulina

## FUENTES BUENAS

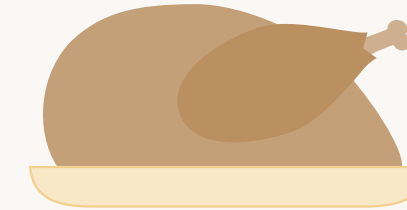
### Productos de Grano Entero

Whole-wheat English Muffin, 1 serving, 3.6 µg



### Carne

res • aves de corral • pescado  
Pechuga de Pavo  
3 onzas, 1.7 µg



### Brócoli

Brócoli, ½ taza, 11 µg



µg = microgramos; una porción de 3-onzas de carne o pescado es aproximadamente del tamaño de un mazo de cartas

## RECOMENDACIÓN DIARIA

35  
µg

Hombres  
19–50 Años

25  
µg

Mujeres  
19–50 Años

30  
µg

Hombres  
51+ Años

20  
µg

Mujeres  
51+ Años

## NOTAS ESPECIALES

- Una dieta bien balanceada que incluye frutas, vegetales, carne, pescado y grano debería fácilmente cubrir las necesidades dietarias del cromo.
- Los suplementos de cromo no mejoran la masa muscular, no reducen la grasa corporal, ni mejoran la resistencia muscular.