

SELENIO



FUNCIONES PRINCIPALES

- Asiste a enzimas antioxidantes
- Necesario para la producción de la hormona tiroidea, la cual ayuda a mantener la temperatura corporal y la tasa metabólica basal
- Apoya la función inmune

FUENTES BUENAS

Carnes, nueces, mariscos y granos enteros son buenas fuentes de selenio.

Carne

res • pollo • cerdo

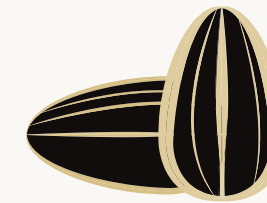
Res, 3 onzas, 30.6 µg



Nueces

nueces brasileñas • semillas de girasol

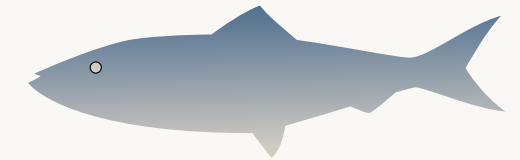
Semillas de Girasol,
¼ taza, 18.6 µg



Mariscos

atún • almejas • camarones

Atún, 3 onzas, 92.0 µg



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

RECOMENDACIÓN DIARIA

55

µg

Todos los Adultos

NOTAS ESPECIALES

- El contenido de selenio de plantas y granos varia mucho.
 - » El contenido de selenio de los alimentos está influenciado por el contenido de selenio del suelo en el cual son crecidos.
 - » Algunas plantas acumulan selenio en mayor medida, incluyendo el ajo, las nueces de Brasil, y los vegetales del género Brassica (brócoli, coles de Bruselas, col, coliflor, col rizada).
 - » Una porción única de nueces de Brasil (6 nueces) esta por encima del Nivel Máximo de Ingesta Tolerable (NM) de 400 µg/día.
 - » La mayoría de las personas en los Estados Unidos consume suficiente selenio para cumplir con la recomendación.