

## FUNCIONES PRINCIPALES

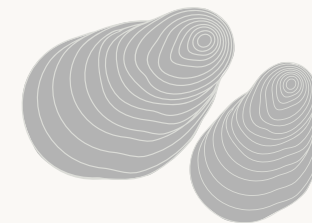
- Asiste en la producción de hemoglobina, el componente de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno
- Crítico para la función inmune normal
- Componente estructural de cientos de moléculas esenciales

## FUENTES BUENAS

### Mariscos

ostras • cangrejo

Ostras (al vapor),  
6 medianas, 49.9 mg



### Carne

res • carne oscura • carne de cerdo

Filete de Costilla  
(a la parrilla),  
3 onzas, 5.9 mg



### Frijoles Negro

enlatados • frijoles negros

Frijoles Negros  
(enlatados), ½ taza,  
0.7 mg



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

## RECOMENDACIÓN DIARIA

11

mg

Hombres

8

mg

Mujeres

## NOTAS ESPECIALES

- Algunos factores dietarios afectan la absorción de zinc:
  - » Los fitatos y la fibra en los granos enteros y frijoles inhiben la absorción.
  - » Proteína de origen animal mejora la absorción.
- Encuestas dietarias nacionales indican que la mayoría de los americanos satisfacen los requerimientos dietarios para el zinc.