

FUNCIONES PRINCIPALES

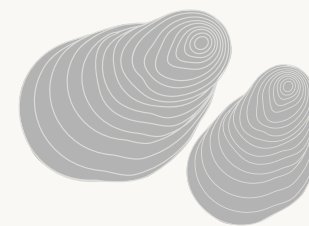
- Asiste en la producción de hemoglobina, el componente de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno
- Crítico para la función inmune normal
- Componente estructural de cientos de moléculas esenciales

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 Negros

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 dietarías nacionales indican que la mayoría de los americanos satisfacen los requerimientos dietarios para el zinc.