



Obtener suficiente zinc



Descripción general

El zinc es un mineral que todos necesitamos para mantenernos sanos. Lo obtenemos de los alimentos que comemos. Aprendamos sobre el zinc y cuánto debemos recibir diariamente.

¿Qué hace?

¿Qué hace el zinc? Pues bien, lo utilizan las células de todo su cuerpo. Ayuda a la división celular y al crecimiento. Ayuda a su sistema inmunológico a combatir las infecciones y ayuda a sanar las heridas. Su cuerpo también utiliza el zinc para procesar los carbohidratos que comemos.

¿Cuánto necesito?

¿Cuánto zinc necesita cada día? La cantidad diaria recomendada varía entre 2 miligramos y 12 miligramos, dependiendo de su edad y sexo. Los niños necesitan más que los bebés, los adultos necesitan más que los niños y las mujeres embarazadas o que estén dando de lactar, necesitan más zinc que las mujeres que no lo están. Su médico puede decirle cuánto zinc es adecuado para usted.

¿Cómo obtengo zinc?

Puede obtener todo el zinc que necesita todos los días comiendo una dieta balanceada. Está en la carne y el pescado. También está en las nueces, los granos enteros, la levadura, los frijoles y los guisantes. O bien, puede obtener la cantidad recomendada tomando un complejo vitamínico que contenga zinc.

Conclusión

Hable con su médico para obtener más información acerca de los beneficios del zinc.