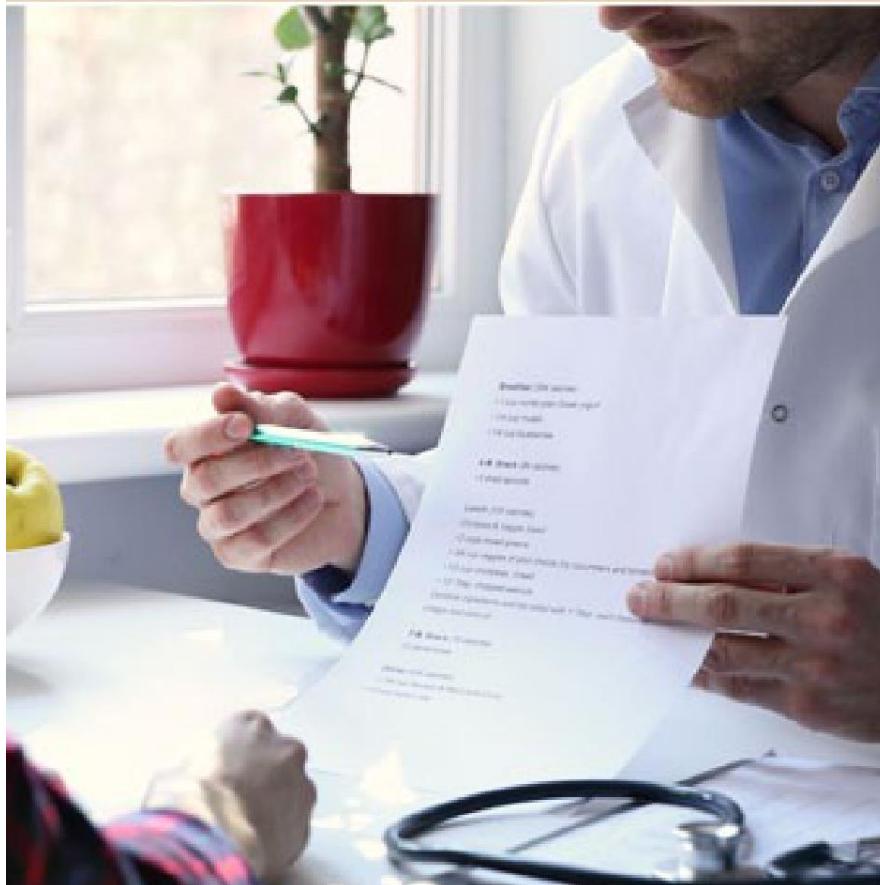




Mira el video

## 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.