



Zinc



Descripción general

Este es un mineral que necesitamos para estar sanos. Se encuentra en las células de todo el cuerpo. El cuerpo utiliza el zinc para muchas funciones, como el crecimiento y el desarrollo, la producción de proteínas y ADN, y para ayudar al sistema inmunitario a combatir los gérmenes.

¿Cómo se obtiene?

Nuestro cuerpo no puede producir el zinc que necesitamos. ¿Cuáles son algunas buenas fuentes? Las proteínas animales son ricas en zinc. Las ostras, la carne roja y el pollo (especialmente la carne oscura) son buenas fuentes. El pescado también contiene zinc. El zinc también se encuentra en los frutos secos, los cereales integrales, los frijoles y la levadura. Además, muchos cereales para desayuno contienen zinc añadido.

Beneficios para la salud

¿Cuáles son los beneficios para la salud? Cuando usted consume suficiente zinc, ayuda a su sistema inmunitario a combatir las infecciones. También ayuda a mantener la piel sana. El zinc también puede ser bueno para la salud de los ojos a medida que nos hacemos mayores.

Cuando no obtenemos lo suficiente

¿Qué ocurre si no se obtiene suficiente zinc? Esto no es común, pero puede ocurrir. Cuando sucede, se pueden presentar una gran variedad de síntomas. Se pueden experimentar problemas como pérdida de cabello, diarrea y pérdida de apetito. Es posible que aparezcan infecciones y llagas frecuentes. Podría tener problemas con los ojos y con los sentidos del olfato y del gusto. La falta de zinc en bebés y niños puede afectar al crecimiento y causar otros problemas de salud.

Conclusión

Para obtener más información sobre el papel que desempeña el zinc en su salud, hable con su médico.