

ZINC EN LA DIETA

El zinc es un oligoelemento importante que las personas necesitan para mantenerse saludables. Entre los oligoelementos, este elemento se encuentra en segundo lugar solo después del [hierro](#) por su concentración en el organismo.

Funciones

El zinc se encuentra en las células por todo el cuerpo. Es necesario para que el sistema de defensa del cuerpo (sistema inmunitario) funcione apropiadamente.

También es necesario para los sentidos del olfato y del gusto. Durante el embarazo, la lactancia y la niñez, el cuerpo necesita zinc para crecer y desarrollarse apropiadamente. El zinc también aumenta el efecto de la insulina.

1. **Fuentes alimenticias:**
2. **Carne de res y cordero:** Estos tipos de carne son excelentes fuentes de zinc.
3. **Mariscos:** Especialmente las ostras, cangrejos y langostas, son muy ricos en zinc.
4. **Legumbres:** Garbanzos, lentejas y frijoles son buenas fuentes de zinc, especialmente para dietas vegetarianas o veganas.
5. **Nueces y semillas:** Almendras, anacardos, semillas de calabaza y semillas de sésamo contienen una cantidad considerable de zinc.
6. **Lácteos:** Leche, queso y yogur también proporcionan zinc.
7. **Cereales integrales:** Avena, quinoa, arroz integral y trigo
8. **Huevos:** Contienen una cantidad moderada de zinc y son una opción fácil de incorporar a la dieta.
9. **Chocolate negro:** ¡Una deliciosa manera de obtener zinc!

Las frutas y las verduras no son buenas fuentes, porque el zinc en los alimentos vegetales no está tan disponible para el consumo humano como el zinc de las fuentes animales. Por lo tanto, las dietas bajas en proteínas y las dietas vegetarianas tienden a ser bajas en zinc.

Uno de los efectos de su deficiencia entre otros es:

- [Pérdida de cabello](#)
Saber más:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002416.htm>