

# Sorprendente: ¡EL ZINC!

## Fuentes Alimenticias de Zinc y su Contenido Promedio de Zinc (mg/100g)

Ostras .....	25
Carne (sobre todo roja) .....	5.2
Nueces .....	3
Pollo .....	1.5
Huevos .....	1.3
Productos lácteos .....	1.2
Cereales .....	1
Pan .....	1
Pescado .....	0.8
Azúcares & confituras .....	0.6
Vegetales enlatados .....	0.4
Vegetales frescos .....	0.4
Patatas .....	0.3
Fruta fresca .....	0.09



Para más información sobre el zinc y su importancia para usted y su salud, visite:  
[www.zinc-health.org](http://www.zinc-health.org)

International Zinc Association  
Avenue de Tervueren 168 – Box 4, B-1150 Bruselas, Belgica  
Telefono : +32 2 776 00 70 Fax : +32 2 776 00 89  
E-mail : [info@iza.com](mailto:info@iza.com)

## ¿Qué sucede si no consumimos suficiente zinc?

La deficiencia de zinc es un problema muy serio en muchos países en desarrollo. La carencia de zinc está considerada como el quinto



factor de riesgo en el origen de enfermedades, en especial de la diarrea y la neumonía en niños, que provocan altas tasas de mortalidad en regiones en desarrollo.

Los Programas de Suplementación y reforzamiento con zinc podrían ayudar a vencer estos problemas, así como contribuir al crecimiento de niños mal alimentados, otro fenómeno asociado a las carencias importantes de zinc en la alimentación.



En los países industrializados, los síntomas leves de falta de zinc, como las manchas blancas en las uñas, la piel áspera y el pelo de aspecto apagado, pueden corregirse ingiriendo la cantidad adecuada de zinc cada día.



## ¿Qué otros beneficios tiene el zinc?



El zinc es un metal muy útil, empleado en automóviles, dispositivos, electrónica, vivienda, construcción y diversos compuestos. El zinc sirve como capa

protectora para el acero; mezclado con cobre obtenemos latón; y también se emplea en muchos componentes fundidos a troquel. En la arquitectura se emplean láminas de zinc; el óxido de zinc se emplea en productos farmacéuticos, cosmética y producción de caucho.



¿Cuál es uno de los elementos más esenciales... y además vital para nuestra salud?

