Center for
Young Women's Health
Children's Hospital
Boston

¿Qué es el zinc?

¿Por qué es importante el zinc?

El zinc es importante para el crecimiento y para tener una piel saludable. Sin suficiente zinc, tú puedes tener problemas con tu sistema inmune, que es el que te ayuda a mantenerte saludable y a prevenir resfriados.

¿Cuánto zinc necesito cada día?

Los científicos han encontrado que la cantidad de zinc que tú necesitas o la recomendación diaria permitida (RDA), es entre 5 a 30 miligramos cada día. La cantidad de zinc que tú necesitas diariamente depende si eres hombre o mujer y de tu edad. Los adolescentes y las mujeres jóvenes necesitan 15 miligramos de zinc cada día. Los muchachos jóvenes necesitan 12 miligramos de zinc cada día.

¿Cuáles son algunos alimentos que se consideran buenas fuentes de zinc?

El zinc se encuentra en:

- Granos íntegros
- Cereales de desayuno fortificados
- Carnes, aves, y mariscos
- Productos lácteos
- Productos de soya
- Legumbres

A continuación se encuentra una lista de alimentos que se consideran buenas fuentes zinc, con la cantidad de zinc que cada uno contiene.

Cosa	Servicio	Miligramos por servicio
Panes, granos, y cereales		
Cereál Life	1/2 taza	4.1
Cereál Cheerios	1/2 taza	2.1
Trigo sarraceno (Buckwheat)	1/2 taza	2.0
Grano de trigo	1/2 taza	3.0
Germen de trigo	2 tablespoons	2.3
Carne, Aves, y Mariscos		
Filete de solomillo (sirloin)	3 onzas	5.6
Hamburguesa de carne magra	3 onzas	7.0
Pavo, carne oscura	3 onzas	3.8
Pechuga de pollo	3 onzas	0.9
Camarones	3 onzas	1.3
Legumbres		
Garbanzos	1/2 taza	1.3
Frijoles lima	1/2 taza	1.0
Lentejas	1/2 taza	1.2
Soyfoods		
Frijoles de soja	1/2 taza	1.0

Nuez de soja (Soynuts)	1/2 taza	2.7
Tempeh	1/2 taza	1.5
Tofu	1/2 taza	1.0
Textured vegetable protein	1/2 taza	1.4
Vegetales		
Maíz	1/2 taza	0.9
Guisantes verdes	1/2 taza	1.0
Vegetales del mar	1/2 taza	1.1-2.0
Productos Lácteos		
Leche de vaca	1 taza	1.0
Queso Cheddar	1 ounce	0.9
Queso Ricota	1/2 taza	1.5
Yogur	1 taza	1.8

Written by Juniper Devecis, Nutrition Intern, Simmons University
Revised by the Resource Center Staff