

Zinc: defensas, piel y crecimiento

El zinc es un mineral esencial implicado en la respuesta inmune, la cicatrización y la división celular. El cuerpo no lo almacena en grandes cantidades, así que necesita un aporte regular.

PARA QUÉ SIRVE



Sistema inmune

Esencial para una respuesta inmunitaria adecuada.



Cicatrización

Clave en la reparación de heridas y el mantenimiento de la piel.



División celular

Necesario para el crecimiento y la reparación de los tejidos.



Gusto y olfato

Su déficit puede alterar la percepción de sabores y olores.



Crecimiento

Especialmente importante en la infancia y el embarazo.



Antioxidante

Forma parte de enzimas antioxidantes del cuerpo.

El exceso de zinc en suplementos, en dosis altas y mantenidas en el tiempo, puede interferir con la absorción de cobre y provocar un déficit de este segundo mineral. El equilibrio entre ambos importa más que maximizar uno solo.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Zinc: de dónde sacarlo

Las fuentes animales aportan zinc de mejor absorción; las vegetales también contribuyen, aunque con menor biodisponibilidad.

DÓNDE ESTÁ



Carne roja

Fuente principal y de mejor absorción.



Marisco (ostras)

De las fuentes más concentradas que existen.



Legumbres y frutos secos

Buena fuente vegetal, aunque de menor absorción.



Cereales integrales

Contribuyen de forma moderada.



Huevo y lácteos

Aportan cantidades interesantes.



Semillas de calabaza

Entre las semillas, de las más ricas en zinc.

El zinc de origen vegetal se absorbe peor por la presencia de fitatos. Remojar, germinar o fermentar legumbres y cereales mejora su disponibilidad real.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.