

## DIETA RICA EN ZINC

El zinc (Zn) es un oligoelemento que interviene en múltiples procesos (interviene en la función cerebral, respuesta frente al estrés, crecimiento celular, maduración sexual, visión nocturna...etc...). Debido a esto, múltiples funciones fisiológicas y metabólicas se ven alteradas cuando ocurre su deficiencia.

La patología que usted padece interfiere la absorción o en la eliminación del zinc por lo que sus niveles se encuentran disminuidos en su organismo.

### Fuentes dietéticas recomendadas

Alimentos por orden de más a menos contenido en Zn:

1. Ostras y crustáceos:

- **Ostras**, almeja en conserva, vieira, almeja, mejillón, mejillón en conserva al natural, mejillón en escabeche.....
- **Langosta, centolla**, gamba roja, langostino, cangrejo, bogavante, y similares.....

2. **Hígado**, riñón:

- De ternera, de vaca, **de cerdo**, de pollo.....

3. Carnes:

- **Sobre todo rojas: ternera....etc.**

4. Lácteos y huevos:

- Queso emmental, queso azul, queso gruyere, queso manchego semicurado, queso cheddar, queso gouda, leche en polvo, queso de bola, queso manchego curado, queso parmesano, queso de cabra curado.....

5. Cereales integrales:

- **Germen de trigo, semillas de sésamo, salvado de trigo.....**

6. Vegetales:

- Leguminosas: Garbanzos, guisante seco, lentejas, judía pinta, judía blanca....

**Contenido de zinc, densidad de zinc, contenido de fitato y relación molar fitato-zinc de alimentos comúnmente consumidos<sup>1</sup>**

Grupos de alimentos	Contenido de Zinc		Contenido de fitato	
	mg/100 g	mg/100 Kcal	mg/100 g	Relación molar Fitato:Zinc
Hígado, riñón	4,2 – 6,1	2,7 – 3,8	0	0
Carne	2,9 – 4,7	1,1 – 2,8	0	0
Aves	1,8 – 3,0	0,6 – 1,4	0	0
Pescados, mariscos	0,5 – 5,2	0,3 – 1,7	0	0
Huevos	1,1 – 1,4	0,7 – 0,8	0	0
Lácteos	0,4 – 3,1	0,3 – 1,0	0	0
Semillas, nueces	2,9 – 7,8	0,5 – 1,4	1760 – 4710	22 – 88
Menestras	1,0 – 2,0	0,9 – 1,2	110 – 617	19 – 56
Cereales no refinados	0,5 – 3,2	0,4 – 0,9	211 – 618	22 – 53
Cereales refinados	0,4 – 0,8	0,2 – 0,4	30 – 439	16 – 54
Pan	0,9	0,3	30	3
Tubérculos	0,3 – 0,5	0,2 – 0,5	93 – 131	26 – 31
Vegetales	0,1 – 0,8	0,3 – 3,5	0 - 116	0 – 42
Frutas	0 – 0,2	0 – 0,6	0 - 63	0 - 31

<sup>1</sup>Adaptado de: International Zinc Nutrition Consultative Group (IZiNCG). Technical Document #1. Assessment of the risk of zinc deficiency in populations and options for its control. Food Nutr Bull 2004; 25(suppl 2): S94–204

**Mejor  
absorción  
de Zn**

**Fuentes dietéticas con bajo contenido en Zn**

Resto de verduras y hortalizas, frutas, grasas, pescados y dulces son fuentes pobres en Zn.