

SISTEMA INMUNOLÓGICO Y ZINC

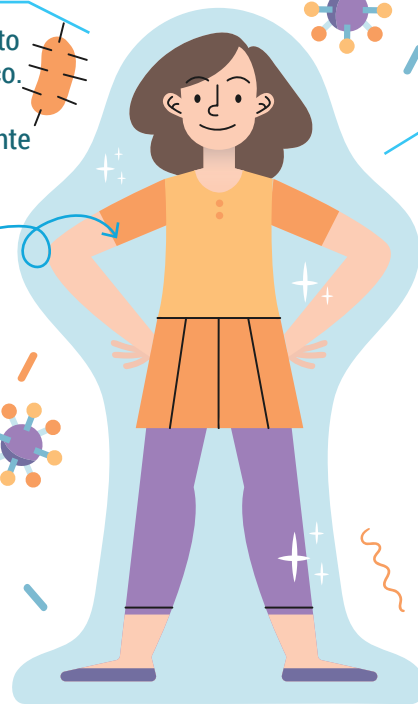
¿QUÉ ES EL ZINC?

El zinc contribuye al funcionamiento adecuado del sistema inmunológico.

El **zinc** es un oligoelemento presente en las células del cuerpo.

El consumo de zinc se relaciona directamente con la función adecuada del **sistema inmune**.

- Ayuda a combatir virus y bacterias. Favorece la cicatrización.
- Ayuda a mantener la piel sana.
- Bajos niveles puede aumentar el riesgo de neumonía y otras infecciones.



DEFICIENCIA

Algunos síntomas incluyen infecciones frecuentes, problemas con los sentidos del olfato y gusto, alteraciones en el crecimiento, retraso en la recuperación de heridas, etc.

La ingestión diaria sugerida para población mexicana es de **10 mg.** (NOM-051)

FUNCIONES

- Síntesis de ADN y división celular
- Protección del ADN, proteínas y lípidos ante el daño oxidativo
- Mantenimiento de la masa ósea
- Función cognitiva
- Fertilidad y reproducción
- Metabolismo de ácidos grasos
- Metabolismo ácido-base
- Metabolismo de la vitamina A y mantenimiento de la visión



EN SUPLEMENTOS

- Puede disminuir el riesgo de resfriado común tras 5 meses de consumo.
- Tomarlo después de 24 horas de empezar con síntomas de enfermedad reduce su duración e intensidad.
- Contribuye a disminuir la duración y síntomas de diarrea en niños con desnutrición.



FUENTES ALIMENTICIAS:

Mariscos, hígado, quesos curados, carnes, pescados, huevos y lácteos.



Semillas de calabaza, legumbres, frutos secos, cereales complejos.

