

ZINCO



O zinco é um mineral que está envolvido no funcionamento normal das células, tendo um papel importante no **sistema imunitário**, na cicatrização e **no crescimento e desenvolvimento durante a gravidez, infância e adolescência.**

FONTES ALIMENTARES



Ostra
(100 g)
91 mg



Carne de vaca
(100 g)
3,6 mg



Coração de galinha
(100 g)
9,6 mg



Caju
(20 g)
1,1 mg



Flocos de aveia
(3 col. de sopa - 24 g)
1,1 mg



Feijão
(3 col. de sopa - 48 g)
0,5 mg



É possível **verificar a adequação de zinco através de análises ao sangue**. Os valores de referência são de 70 a 120 ug/dL, e até 900 ug/g na urina.

NECESSIDADES NUTRICIONAIS

	0 - 3 anos	2 - 3 mg/dia
	4 - 18 anos	5 - 11 mg/dia
	+19 anos	8 mg/dia
	+19 anos	11 mg/dia
	todas as idades	11 - 12 mg/dia
	todas as idades	12 - 13 mg/dia

SINAIS DE DEFICIÊNCIA

A deficiência pode surgir devido a uma alimentação desequilibrada e pouco variada. Os grupos mais vulneráveis são os vegetarianos, as grávidas e lactantes, pessoas com problemas gastrointestinais ou que foram sujeitas a cirurgia bariátrica e, ainda, pessoas com consumo abusivo de álcool. Os sintomas incluem:

- Problemas de crescimento e de fertilidade
- Perda de apetite
- Deficiência da função imunitária
- Alopécia (perda de cabelo no couro cabeludo), diarreia e lesões na pele