

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
- Alopecia (perda de cabelo no couro cabeludo), diarreia e lesões na pele