

ZINCO



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

FONTES ALIMENTARES



Carne bovina
(100 g)
8 mg



Coração de frango
(100 g)
7 mg



Caranguejo
(100 g)
6 mg



Castanha de caju
(100 g)
6 mg



Aveia em flocos
(100 g)
3 mg



Feijão
(100 g)
1 mg

EXAME DE SANGUE

É possível verificar a **adequação de zinco através de exame de 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	11 mg/dia
	+19 anos	8 mg/dia
	Todas as idades	11 - 12 mg/dia
	Todas as idades	12 - 13 mg/dia

SINAIS DA DEFICIÊNCIA

A deficiência pode surgir devido a uma **alimentação pouco equilibrada e variada**, geralmente rica em cereais refinados e pães não fermentados (com alto teor de fibra e fitatos, que dificultam a absorção do zinco). Os sintomas incluem:

- Problemas de crescimento e de fertilidade
- Perda de apetite
- Função imune prejudicada
- Alopecia (perda de cabelo no couro cabeludo), diarreia e lesões na pele