

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