



## ZINC: ¿DÓNDE Y POR QUÉ COMERLO?

Seguramente has escuchado que muchos alimentos en la industria están fortificados con zinc; pero ¿sabes específicamente lo que es el zinc?, para ayudarte a responder esta pregunta, en Nestlé por Niños Saludables hemos desarrollado este artículo, en el que te traemos más información sobre el zinc, aquí conocerás la importancia que tiene para los más pequeños del hogar y además te diremos dónde lo puedes encontrar.

Para empezar, debemos saber que, el zinc es un mineral que necesita el cuerpo en pocas cantidades en comparación con otros minerales, como por ejemplo el hierro. A pesar de eso, es un mineral indispensable para el correcto funcionamiento del cuerpo humano ya que está involucrado en grandes procesos del organismo; es necesario para que más de noventa enzimas ejerzan adecuadamente sus funciones y puedan ayudar al crecimiento de las células, construir proteínas corporales, reparar tejidos dañados y no menos importante, potenciar el funcionamiento del sistema inmune.

El zinc, es un mineral y, ayuda a que el cuerpo de los más pequeños del hogar y de toda la familia combata enfermedades e infecciones, gracias a que mantiene el crecimiento y funcionamiento normal de las células del sistema inmune, además entre sus funciones también destacan las de apoyar el mantenimiento de las barreras en las vías respiratorias y gastrointestinales, que actúan como una primera línea de defensa para virus, bacterias, etc. Esto quiere decir que una deficiencia de zinc en los más pequeños del hogar puede afectar y reducir la capacidad con la que su cuerpo puede combatir correctamente las infecciones.

Otra cosa que puede causar la deficiencia de zinc son alteraciones en el gusto y el olfato, es decir, problemas para percibir sabores y olores; lo que podría afectar la ingesta de alimentos de los niños y niñas, siempre será importante que si notas alteraciones en el gusto y el olfato sea un profesional de la salud quien determine la deficiencia y pueda corregirla ya que esta deficiencia también llega a ocasionar síntomas como diarrea, retraso en el crecimiento, alteraciones en la piel o en los sistemas hormonales. Por todas estas funciones y más, el zinc es un nutriente de suma importancia para que tus pequeños crezcan adecuadamente.

Elige alimentos nutritivos para obtener el aporte necesario de zinc y así evitar su deficiencia. Si en tu alimentación y la de los más pequeños del hogar, incluyes preparaciones que incluyan alimentos tales como: carne de res y cerdo, pollo, frijoles, lentejas, garbanzos nueces, almendras, semillas de calabaza, semillas de girasol, pan integral, pasta integral, cereales integrales; estarás garantizando la ingesta de este maravilloso mineral, ya que son los alimentos que nos aportan zinc. Así que ya sabes, busca incorporar estos alimentos diariamente de alguna manera, en la dieta de tus niños para que, junto a una buena alimentación, crezca y se desarrolle y tenga un sistema inmune funcional.

#### Referencias bibliográficas:

- Harvard T.H.Chan. Zinc [Internet]. Boston: Harvard T.H.Chan. [consultado 12 enero 2023]. Disponible en: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/zinc/>
- Howard Mora M, El cinc y los trastornos del gusto. Odovtos - International Journal of Dental Sciences [Internet]. 13-7:(9) ;2007. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=499551912003>