

Datos sobre el zinc



Muchos alimentos contienen zinc. Las carnes rojas, carnes de ave, ostras y otros mariscos, y el cereal fortificado son buenas fuentes de este nutriente. También se halla presente en los frijoles, frutos secos, cereales integrales y productos lácteos.

¿Qué es el zinc? ¿Para qué sirve?

El zinc es un nutriente que las personas necesitan para estar sanas. El zinc se encuentra en las células de todo el cuerpo. Ayuda al sistema inmunitario a combatir bacterias y virus que invaden al cuerpo. El cuerpo también necesita zinc para fabricar proteínas y el ADN, el material genético presente en todas las células. Durante el embarazo, la infancia y la niñez, el organismo requiere zinc para crecer y desarrollarse bien. El zinc también favorece la cicatrización de las heridas y el funcionamiento normal del sentido del gusto y el olfato.

¿Cuánto zinc necesito?

La cantidad diaria de zinc que necesita depende de su edad. Las cantidades promedio diarias de zinc, expresadas en miligramos (mg), que se recomiendan para las personas de diferentes edades son las siguientes:

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 6 meses de edad	2 mg
Bebés de 7 a 12 meses de edad	3 mg
Niños de 1 a 3 años de edad	3 mg
Niños de 4 a 8 años de edad	5 mg
Niños de 9 a 13 años de edad	8 mg
Adolescentes (varones) de 14 a 18 años de edad	11 mg
Adolescentes (niñas) de 14 a 18 años de edad	9 mg
Adultos (hombres)	11 mg
Adultos (mujeres)	8 mg
Adolescentes embarazadas	12 mg
Mujeres embarazadas	11 mg
Adolescentes en período de lactancia	13 mg
Mujeres en período de lactancia	12 mg

¿Qué alimentos son fuente de zinc?

El zinc se encuentra presente en muchos alimentos. Puede obtener las cantidades recomendadas de zinc mediante el consumo de una variedad de alimentos, entre ellos:

- ostras, que son la mejor fuente de zinc;
- carnes rojas, carnes de ave, mariscos como cangrejo y langosta, y cereales para el desayuno fortificados, que son fuentes buenas de zinc; y
- frijoles, frutos secos, cereales integrales y productos lácteos, que también aportan el zinc.

¿Qué tipos de suplementos dietéticos de zinc hay?

Casi todos los suplementos multivitamínicos/minerales contienen zinc. El zinc también se vende en suplementos solo o combinado con calcio, magnesio u otros

2 • DATOS SOBRE EL ZINC

ingredientes. Los suplementos se presentan en distintas formas, entre ellas: gluconato de zinc, sulfato de zinc y acetato de zinc. No es evidente que una de estas formas de presentación sea más eficaz que las otras.

El zinc se halla presente también en algunos productos no recetados de ingestión oral, entre ellos, los etiquetados como medicamentos homeopáticos para resfriados. La utilización de los aerosoles y geles nasales que contienen zinc se encuentra asociada con la pérdida del sentido del olfato, en ocasiones con efecto prolongado o permanente. En la actualidad, este problema no se asocia con productos de zinc de ingesta oral como las pastillas de zinc para los resfriados.

Algunas pastas adhesivas para dentaduras postizas también contienen zinc. El uso de estos productos en cantidades mayores al nivel recomendado podría causar niveles excesivos de zinc e insuficiencia de cobre. Este exceso puede ocasionar problemas neurológicos que incluyen entumecimiento y debilidad en los brazos y las piernas.

¿Es suficiente el zinc que consumo?

En los Estados Unidos, la mayoría de las personas obtienen suficiente zinc de los alimentos que consumen.

Sin embargo, ciertos grupos de personas son más propensos que otros a tener dificultades para obtener suficiente zinc:

- Las personas que se han hecho cirugía gastrointestinal, por ejemplo para perder peso, o las que sufren trastornos digestivos, como colitis ulcerativa o la enfermedad de Crohn. Estas enfermedades pueden reducir la cantidad de zinc que absorbe el cuerpo e incrementar la pérdida de zinc en la orina.
- Los vegetarianos, porque no consumen carne, que es una buena fuente de zinc. Además, los frijoles y los cereales que suelen comer poseen ingredientes que impiden que el cuerpo absorba el zinc de forma completa. Por este motivo, los vegetarianos deberían consumir un 50% más de zinc que las cantidades recomendadas.
- Los bebés mayores de 6 meses de edad que toman leche materna porque la cantidad de zinc que reciben de la leche materna no es suficiente para su edad. Los bebés mayores que no consumen leche artificial (fórmula) deben comer alimentos con zinc, como los purés de carne. Los bebés que toman leche artificial reciben suficiente zinc de las fórmulas para bebés.
- Las personas alcohólicas, porque las bebidas alcohólicas reducen la cantidad de zinc que absorbe el cuerpo e

incrementan la pérdida de zinc en la orina. Además, las personas alcohólicas consumen poca cantidad y poca variedad de alimentos, o sea que tal vez no obtengan suficiente zinc.

- Las personas con anemia drepanocítica porque podrían requerir más zinc.

¿Qué pasa si no consumo suficiente zinc?

La deficiencia de zinc es poco frecuente en Norteamérica. Disminuye el ritmo de crecimiento de los bebés y niños, retrasa el desarrollo sexual en los adolescentes y causa impotencia en los hombres. La deficiencia de zinc también causa pérdida del cabello, diarrea, lesiones en los ojos y la piel y pérdida de apetito. Además, puede provocar pérdida de peso, problemas de cicatrización de heridas, disminución del sentido del gusto y reducción de los niveles de concentración.

Muchos de estos síntomas pueden ser signos de problemas no relacionados con la deficiencia del zinc. Si tiene alguno de estos síntomas, consulte con el médico para determinar si tiene deficiencia de zinc.

¿Cuáles son algunos de los efectos del zinc en la salud?

Los científicos estudian el zinc para determinar cómo influye en el sistema inmunitario (el sistema de defensa del cuerpo contra bacterias, virus y otros invasores externos). Los científicos también investigan las posibles conexiones entre el zinc y los problemas de salud que se mencionan a continuación.

El sistema inmunitario y la cicatrización de heridas

El sistema inmunitario del cuerpo necesita zinc para hacer su labor. Las personas mayores y los niños en países en desarrollo que registran bajos niveles de zinc pueden tener un alto riesgo de contraer neumonía y otras infecciones. El zinc también ayuda a mantener la piel sana. Algunas personas con úlceras en la piel podrían beneficiarse con el consumo de suplementos dietéticos de zinc, pero sólo si los niveles de zinc son muy bajos.

Diarrea

Los niños que viven en países en desarrollo a menudo mueren a causa de la diarrea. Los estudios indican que los suplementos dietéticos de zinc ayudan a reducir los síntomas y la duración de la diarrea en estos niños, muchos de los cuales tienen deficiencias de zinc o desnutrición. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF recomiendan que los niños con diarrea ingieran zinc por un período entre 10 y 14 días (20 mg por día, o 10 mg por día para los bebés menores de 6 meses).

3 • DATOS SOBRE EL ZINC

No queda claro si los suplementos de zinc ayudan a los niños con diarrea a obtener suficientes cantidades de zinc, como la mayoría de los niños que viven en los Estados Unidos.

Resfriado común

Algunos estudios sugieren que las pastillas de zinc o jarabe de zinc (pero no las pastillas de suplementos dietéticos de zinc) ayudan a abreviar el período de recuperación del resfriado común y a reducir los síntomas si se toman dentro de las 24 horas en que comienza un resfriado. Sin embargo, antes de que los científicos puedan recomendar el zinc para el tratamiento del resfriado común, se necesitan más estudios para determinar cuál dosis y forma de zinc funciona mejor, al igual que el plazo por el que debe tomarse.

Degeneración macular relacionada con la edad

AMD es una enfermedad ocular que causa una pérdida gradual de la visión. Los estudios de investigación indican que el zinc podría evitar que la degeneración macular relacionada con la edad en su fase inicial empeore a fases más avanzadas. En un estudio científico amplio, las personas de edad avanzada con degeneración macular relacionada con la edad que tomaron un suplemento dietético diario con 500 mg de vitamina C, 80 mg de zinc, 400 UI de vitamina E, 15 mg de betacaroteno y 2 mg de cobre durante unos 6 años presentaron menor riesgo de padecer degeneración macular relacionada con la edad avanzada y, además, una pérdida de visión menor que la de aquellas personas que no tomaron el suplemento dietético. En el mismo estudio, quienes corrían mayor riesgo de tener la enfermedad tomaron suplementos dietéticos que contenían solamente zinc también tuvieron un riesgo menor de sufrir de degeneración macular relacionada con la edad que aquellos que no tomaron los suplementos dietéticos de zinc. Se requieren estudios de investigación adicionales para que los médicos puedan recomendar suplementos dietéticos que contienen zinc a los pacientes con degeneración macular relacionada con la edad. Sin embargo, es aconsejable que las personas que tienen o comienzan a tener esta enfermedad hablen con su médico acerca de la posibilidad de tomar suplementos dietéticos.

¿Puede el zinc ser perjudicial?

Sí, si se ingiere en exceso. Algunos de los signos del consumo excesivo de zinc son: náuseas, vómitos, pérdida del apetito, cólicos, diarreas y dolores de cabeza. Si se ingieren dosis excesivas de zinc durante mucho tiempo, podrían presentarse trastornos como nivel deficiente de cobre, poca inmunidad, y bajos niveles de colesterol HDL (el colesterol “bueno”).

A continuación aparecen los límites superiores diarios para el zinc. Estos niveles no son aplicables a las personas que consumen zinc bajo supervisión médica por motivos de salud:

Etapa de la vida	Límite máximo recomendado
Bebés hasta los 6 meses de edad	4 mg
Bebés de 7 a 12 meses de edad	5 mg
Niños de 1 a 3 años de edad	7 mg
Niños de 4 a 8 años de edad	12 mg
Niños de 9 a 13 años de edad	23 mg
Adolescentes de 14 a 18 años de edad	34 mg
Adultos	40 mg

¿Existen interacciones con el zinc que debo conocer?

Sí. Los suplementos dietéticos de zinc pueden interactuar o interferir con los medicamentos que toma y, en algunos casos, los medicamentos pueden reducir los niveles de zinc presentes en el cuerpo. Por ejemplo:

- Tomar un suplemento dietético de zinc con antibióticos a base de quinolona o tetraciclina (como Cipro*, Achromycin* y Sumycin*) reduce tanto la cantidad de zinc como del antibiótico que absorbe el cuerpo. A fin de reducir este efecto al mínimo, se recomienda tomar el antibiótico por lo menos 2 horas antes o 4 a 6 horas antes de tomar un suplemento dietético de zinc.
- Los suplementos dietéticos de zinc pueden reducir la cantidad de penicilamina (un medicamento para tratar la artritis reumatoide) que absorbe el cuerpo. También disminuyen el efecto de la penicilamina. Tomar los suplementos dietéticos de zinc por lo menos 2 horas antes de ingerir la penicilamina ayuda a reducir este efecto al mínimo.
- Las tiazidas, como la clortalidona (marca Hygroton*) y la hidroclorotizida (marca Esidrix* e HydroDIURIL*) aumentan la cantidad de zinc que se elimina en la orina. La ingestión a largo plazo de los diuréticos a base de tiazidas podrían reducir la cantidad de zinc en el cuerpo.

Hable con el médico, farmacéutico y otros profesionales de la salud sobre los suplementos dietéticos y medicamentos que toma. Ellos le indicarán si estos suplementos dietéticos podrían interactuar o interferir con sus medicamentos recetados o no recetados o si los medicamentos podrían interferir con la forma en que su cuerpo absorbe, utiliza o descompone los nutrientes.

El zinc y la alimentación saludable

Según las Guías alimentarias para los estadounidenses (*Dietary Guidelines for Americans*) del gobierno federal, las personas deben obtener la mayoría de los nutrientes de los alimentos. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibras dietéticas y otras sustancias beneficiosas para la salud. En algunos casos, consumir alimentos fortificados y suplementos dietéticos podría aportar nutrientes que, de lo contrario, no se consumirían en las cantidades mínimas recomendadas. Si desea obtener más información acerca de las formas de mantener una dieta saludable, consulte *Dietary Guidelines for Americans* y el sistema de orientación sobre alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, MiPlato.

¿Dónde puedo consultar más información sobre nutrición y suplementos dietéticos?

- Visite la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos de NIH para obtener información en español y en inglés.

Exención de responsabilidad

La información contenida en esta hoja de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de ninguna manera sustituye el consejo médico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista/ nutricionista, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos. Ellos le indicarán si son adecuados para su salud general. La mención de una determinada marca en esta publicación no implica el respaldo del producto.



Para obtener más información sobre este y otros suplementos, por favor, visite <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspanol.aspx>.

Última actualización: 18 de diciembre de 2019