

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 y qué beneficios aporta?

El zinc es un nutriente que las personas necesitan para mantener la buena salud. El zinc está presente en las células de todo el cuerpo. Ayuda al sistema inmunitario a luchar contra las bacterias y los virus que lo atacan. El cuerpo también usa el zinc para producir ADN (el material genético de las células) y las proteínas. En el embarazo, la infancia, la niñez y la adolescencia el cuerpo necesita el zinc para crecer y desarrollarse bien. El zinc también favorece la cicatrización de las heridas y es importante para el buen funcionamiento del sentido del gusto.

¿Cuánto zinc necesito?

La cantidad diaria de zinc que se necesita dependerá de la edad. En la lista siguiente aparecen las cantidades promedio diarias recomendadas según la edad, expresadas en miligramos (mg):

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Del nacimiento hasta los 6 meses	2 mg
Bebés de 7 a 12 meses	3 mg
Niños de 1 a 3 años	3 mg
Niños de 4 a 8 años	5 mg
Niños de 9 a 13 años	8 mg
Adolescentes varones de 14 a 18 años	11 mg
Niñas adolescentes de 14 a 18 años	9 mg
Hombres adultos	11 mg
Mujeres adultas	8 mg
Adolescentes embarazadas	12 mg
Adultas embarazadas	11 mg
Adolescentes que amamantan	13 mg
Mujeres que amamantan	12 mg

¿Qué alimentos contienen zinc?

El zinc está presente en muchos alimentos. Para consumir la cantidad recomendada de zinc deberá comer una variedad de alimentos, como los siguientes:

- ostras, que contienen una gran cantidad de zinc;
- carne, pescado, aves, mariscos, como cangrejos y langostas, además de los cereales para el desayuno fortificados, son otros alimentos abundantes en zinc;
- frijoles, nueces, cereales integrales, huevos y productos lácteos también aportan zinc.

¿Qué tipos de suplementos dietéticos que contienen zinc están a la venta?

Casi todos los suplementos dietéticos de multivitaminas y minerales contienen zinc. El zinc puede estar combinado con calcio, magnesio y otros ingredientes, pero también se consigue solo.

2 • DATOS SOBRE EL ZINC

Los suplementos dietéticos pueden contener distintas formas de zinc, como sulfato de zinc, acetato de zinc y gluconato de zinc. No se ha comprobado que una de estas formas sea mejor que las otras.

Algunas pastas adhesivas para las dentaduras postizas y otros productos de venta sin receta médica contienen zinc, como varios de los medicamentos homeopáticos recomendados para los resfriados.

¿Consumo suficiente zinc?

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

Sin embargo, algunos grupos de personas pueden tener dificultad para consumir suficiente zinc:

- Quienes se han sometido a una operación del tubo digestivo, como la cirugía para bajar de peso, o quienes tienen trastornos gastrointestinales, como colitis ulcerativa o enfermedad de Crohn. Estas afecciones disminuyen la capacidad del organismo para absorber el zinc y aumentan la cantidad que se elimina por la orina.
- Personas vegetarianas o veganas, debido a que no consumen carne que es una buena fuente de zinc. Además, los frijoles y los cereales contienen fitatos que reducen la cantidad de zinc que el cuerpo absorbe. Los suplementos de zinc pueden ser beneficiosos para los vegetarianos y veganos.
- Embarazadas o madres que amamantan, ya que necesitan más zinc para que el bebé se desarrolle y para producir la leche.
- Bebés a partir de los 6 meses de nacidos, porque la leche materna ya no les suministra la cantidad suficiente de zinc. Los bebés de seis meses en adelante deben comer alimentos que contengan zinc, por ejemplo, los purés de carne.
- Niños que padecen de anemia falciforme porque es posible que los medicamentos que toman reduzcan los niveles de zinc. Los suplementos de zinc podrían ser beneficiosos para estos niños.
- Personas que tienen un trastorno por consumo de alcohol, ya que el alcohol reduce la cantidad de zinc que el cuerpo absorbe y aumenta la cantidad que se elimina por la orina. También es usual que las personas que beben alcohol en exceso ingieran menos nutrientes, incluido el zinc.

¿Qué sucede si no consumo suficiente zinc?

En el caso de los bebés y los niños, la deficiencia de zinc causa diarrea, retraso en el crecimiento y falta de apetito. Los bebés y los niños que han tenido una deficiencia de zinc podrían tener problemas reproductivos cuando sean adultos. La deficiencia de zinc ocasiona también la caída del cabello e infecciones frecuentes en niños más grandes.

La deficiencia de zinc puede causar pérdida de los sentidos del gusto y el tacto a cualquier edad. En los adultos mayores, la deficiencia de zinc puede retardar la cicatrización y ocasionar problemas para pensar, razonar y recordar.

En los países de ingresos bajos, la deficiencia de zinc en el embarazo puede ser la causa de nacimientos prematuros y otras complicaciones. Los bebés podrían tener bajo peso al nacer y su riesgo de muerte sería más alto.

Muchos de estos síntomas podrían ser signos de otros problemas distintos a la deficiencia de zinc. Si usted presenta alguno de estos síntomas, su médico puede ayudarlo a determinar si se trata de una deficiencia de zinc.

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

Los científicos están estudiando el zinc para entender mejor los efectos que tiene en la salud. A continuación, encontrará algunos ejemplos de los resultados de las investigaciones.

El resfriado común

Algunas investigaciones sugieren que si las personas toman pastillas de zinc o jarabe de zinc al comienzo de un resfriado común, se recuperarán más rápido. Sin embargo, no parece que estos productos disminuyan la gravedad de los síntomas. Hacen falta más estudios para determinar la mejor dosis y forma del zinc, además de la frecuencia y la duración del tratamiento para el resfriado común.

Neumonía en niños

Algunos estudios en países de ingresos bajos indican que los suplementos de zinc reducen el riesgo de neumonía en los niños pequeños. El zinc no parece acelerar la recuperación ni reducir el número de muertes por neumonía.

La infección por el VIH en niños y adultos

Muchas personas que viven con infección por el VIH tienen niveles bajos de zinc. Esto se debe a la dificultad que tienen para absorber el zinc que se encuentra en los alimentos. Con frecuencia, padecen de diarrea lo cual contribuye a la pérdida de zinc. Algunos estudios clínicos indican que el zinc de los suplementos mejora la diarrea y las complicaciones de la infección por el VIH, pero los resultados de otros estudios no son similares. Al parecer, los suplementos de zinc no reducen el riesgo de muerte en personas infectadas con el VIH. Para determinar si los suplementos de zinc benefician a las personas con infección por el VIH es necesario investigar más.

Diarrea en los niños

En los países en desarrollo es frecuente que los niños mueran por causa de la diarrea. Varios estudios muestran que los suplementos de zinc ayudan a reducir la duración de la diarrea en esos niños, muchos de los cuales quizás tengan deficiencia de zinc o estén desnutridos. La Organización Mundial de la Salud y el UNICEF recomiendan que los niños con diarrea

3 • DATOS SOBRE EL ZINC

tomen zinc por un período de 10 a 14 días (20 mg al día, o 10 mg/día para los menores de 6 meses). No está demostrado que los suplementos de zinc ayuden a tratar la diarrea en niños que consumen suficiente zinc, como en el caso de los niños estadounidenses.

La degeneración macular asociada a la edad (DMAE)

La DMAE es una enfermedad que causa pérdida de la visión a medida que las personas envejecen. En varios estudios de un gran número de personas mayores con degeneración macular asociada a la edad, o con un riesgo alto de tener la enfermedad, mostraron que las personas que tomaron suplementos dietéticos con zinc y otros ingredientes durante 5 años tuvieron menos riesgo de desarrollar la DMAE avanzada en comparación con las que no tomaron los suplementos. Los ingredientes de esos suplementos son: 80 mg de zinc más vitamina E, vitamina C, cobre y betacaroteno o, en su defecto, luteína y zeaxantina. Las personas que tienen o están empezando a tener degeneración macular asociada a la edad deben hablar con su médico sobre la posibilidad de tomar un suplemento dietético llamado AREDS o AREDS2.

Diabetes tipo 2

Las personas que tienen diabetes tipo 2 a menudo tienen niveles bajos de zinc. Hay algunos estudios que señalan que los suplementos de zinc pueden ayudar a bajar el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre. Pero todavía hace falta investigar más para saber si el zinc puede recomendarse a las personas que tienen diabetes tipo 2.

¿Puede el zinc ser perjudicial?

Sí, demasiado zinc puede ser perjudicial. Los signos de un exceso de zinc son náuseas, mareos, dolores de cabeza, malestar estomacal, vómitos y pérdida del apetito. El consumo excesivo y prolongado de zinc puede afectar el sistema inmunitario y bajar los niveles de colesterol “bueno” (HDL) y de cobre. Tomar dosis muy altas de suplementos de zinc puede hacer que su cuerpo no absorba suficiente magnesio.

Usar una cantidad mucho mayor que la recomendada de pasta adhesiva con zinc para las dentaduras postizas podría hacer que consuma demasiado zinc y tenga una deficiencia de cobre. Lo que a su vez puede crear problemas neurológicos, como falta de coordinación, adormecimiento y debilidad en los brazos, las piernas y los pies.

Los límites superiores diarios de consumo de zinc, tienen en cuenta todas las fuentes de zinc —alimentos, bebidas,

suplementos y medicamentos. El cuadro que figura a continuación presenta los límites por grupo de edad. Los límites superiores no se aplican a las personas que están tomando suplementos de zinc por razones médicas y bajo las instrucciones de un médico.

Edades	Límite superior
Nacimiento hasta los 6 meses	4 mg
Bebés 7 a 12 meses	5 mg
Niños 1 a 3 años	7 mg
Niños 4 a 8 años	12 mg
Niños 9 a 13 años	23 mg
Adolescentes de 14 a 18 años	34 mg
Adultos	40 mg

¿Interactúa el zinc con los medicamentos u otros suplementos dietéticos?

Sí, el zinc puede interactuar o interferir con los medicamentos que usted toma. En algunos casos los medicamentos pueden disminuir los niveles de zinc en el cuerpo.

A continuación, encontrará varios ejemplos:

- Los antibióticos del grupo de las quinolonas (como Cipro) y las tetraciclinas (como Acromicina y Sumicina) pueden reducir la cantidad de zinc y de antibiótico que el cuerpo absorbe. Para prevenir la interacción, tome el antibiótico por lo menos 2 horas antes, o entre 4 y 6 horas después de tomar el suplemento de zinc.
- La penicilamina es un medicamento que se utiliza para el tratamiento de la artritis reumatoide y la enfermedad de Wilson. Los suplementos de zinc pueden reducir la cantidad de penicilamina que su cuerpo absorbe. Para prevenir esta interacción, no tome el zinc y la penicilamina juntos, espere al menos una hora entre uno y otro.
- Los diuréticos tiazídicos, como clortalidona (Hygrotron) e hidroclorotiazida (Esidrix e HydroDIURIL) aumentan la cantidad de zinc que se elimina por la orina. Si los diuréticos tiazídicos se toman por mucho tiempo pueden reducir los niveles de zinc en el cuerpo.

Dígale a su médico, farmacéutico o cualquier otro profesional de la salud si está tomando algún suplemento dietético o algún medicamento de venta con o sin receta médica. Ellos pueden decirle si los suplementos dietéticos interfieren con sus medicamentos. También le pueden explicar si los medicamentos que toma interfieren con la manera en que su cuerpo absorbe o usa otros nutrientes.

4 • DATOS SOBRE EL ZINC

El zinc y la alimentación saludable

La gente debería obtener la mayor parte de sus nutrientes de los alimentos y las bebidas, según las *Guías alimentarias para los estadounidenses*, publicadas por el gobierno federal. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra dietética y otros componentes que benefician la salud. En algunos casos, los alimentos enriquecidos y los suplementos dietéticos son útiles cuando no es posible satisfacer las necesidades de uno o más nutrientes (por ejemplo, durante algunas etapas específicas de la vida como el embarazo). Si desea más información sobre cómo adoptar una alimentación saludable, consulte las [Guías alimentarias para los estadounidenses](#) y [MiPlato](#) del Departamento de Agricultura de los EE. UU.

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

- Si desea más [información en español](#) y [en inglés](#), sírvase visitar la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos (NIH).

Aviso de renuncia de responsabilidad

La información presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un médico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista registrado, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos, y que podría ser mejor para su salud en general. Cualquier mención en esta publicación de un producto o servicio específico, o recomendación de una organización o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.



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

Última revisión: 4 de octubre de 2022