

ZINC

Aquino Espinosa Diana Laura, Jarquín Lara Renata, Jiménez Cruz Nely y Valtierra Gómez Karla. Equipo 3. Grupo 2CM4.

El zinc es un mineral nutricional para funciones catalíticas, estructurales y reguladoras en el cuerpo. La dosis recomendada para los hombres y mujeres adultos es de 11mg/día y 8 mg/día de zinc.

Este se encuentra en carnes, huevos, pescado y mariscos en alta disponibilidad.

FUNCIÓN:

Crecimiento, desarrollo, respuesta inmune, función neurológica y reproducción.

A nivel funcional de la célula, se puede dividir en:

- ✚ Función catalítica: enzimas diferentes dependen del zinc para catalizar reacciones químicas.
- ✚ Función estructural: tiene el papel importante en la estructura de proteínas y membranas celulares.
- ✚ Función reguladora: regula la expresión de genes, señalización celular, liberación de hormonas, transmisión del impulso nervioso, etc.

INTERACCIÓN CON NUTRIENTES:

- ✚ Cobre: las ingestas elevadas de inducen la síntesis intestinal de la metalotioneína, que atrapa al cobre para evitar su absorción sistémica.
- ✚ Hierro: disminuye la absorción del zinc. Interacción preocupante en el embarazo y lactancia.
- ✚ Calcio: la ingesta de calcio en mujeres de diferentes edades no altera o reduce la absorción y el balance del zinc.
- ✚ Vitamina A: es componente de la proteína de unión de retinol, proteína necesaria para el transporte de la vitamina A en la sangre. Necesario para la síntesis de rodopsina, proteína en el ojo que absorbe la luz y se adapta a la oscuridad.

DEFICIENCIAS SEVERAS:

Acrodermatitis entero hepáticas, maduración sexual tardía, diarrea crónica, deficiencias del sistema inmune, disminución del apetito etc.

DEFICIENCIAS LEVES:

Disminución en el desarrollo físico y neuropsicológico, incremento de la susceptibilidad de infecciones letales en niños.

TOXICIDAD:

Los signos son dolor abdominal, diarrea, náuseas y vómitos. A largo plazo el consumo excesivo de zinc provoca la deficiencia.