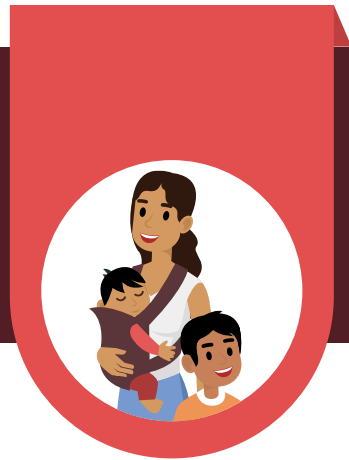


A importância do zinco no regime alimentar



Uma rotina alimentar saudável pode ajudar a melhorar a sua saúde hoje e no futuro.

O **zinco** é um mineral essencial de que o corpo necessita em pequenas quantidades par muitas funções importantes. É especialmente importante para o crescimento e desenvolvimento do seu bebé.

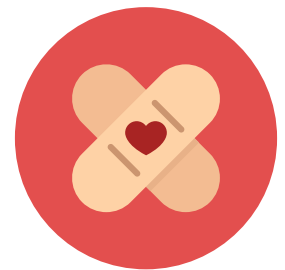
O zinco auxilia:



Sistema imunitário



Funções digestivas



Cicatrização de feridas

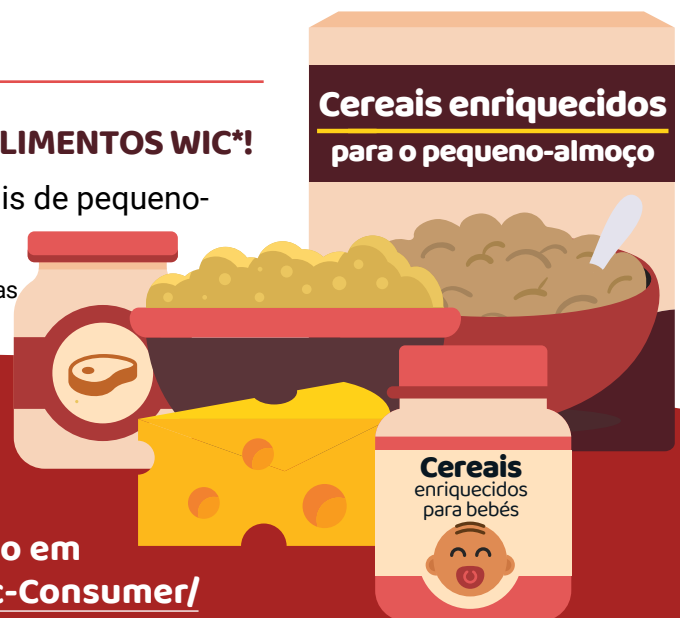


O teor de zinco no leite materno é inicialmente elevado e eficazmente absorvido, mas a concentração diminui ao longo dos primeiros 6 meses de amamentação. **Quando o seu bebé começar a comer alimentos sólidos, certifique-se de que oferece alimentos que contenham zinco.**

OBTENHA OS SEUS NUTRIENTES ATRAVÉS DOS ALIMENTOS WIC*!

Carne para bebé, cereais para bebé fortificados, cereais de pequeno-almoço fortificados, queijo e lentilhas.

*Programa especial de nutrição suplementar para mulheres, bebés e crianças



Ver outros alimentos que contêm zinco em <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-Consumer/>