

# Importancia del Zinc en la dieta



Una rutina de alimentación saludable puede mejorar su salud hoy y en los años venideros.

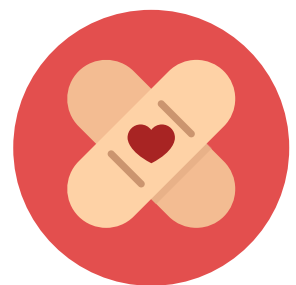
El zinc es un mineral esencial que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para muchas funciones importantes. Especialmente durante el crecimiento y desarrollo de su bebé.



Sistema inmunológico



Funciones digestivas



Cicatrización de heridas



La leche materna tiene alto contenido de zinc y se absorbe eficientemente, pero la concentración disminuye a los 6 meses de lactancia. **Una vez que su bebé comience a comer alimentos sólidos, asegúrese de darle alimentos ricos en zinc.**

## ¡OBTENGA SUS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS DEL WIC\*!

Como cereales fortificados y carne preparada para bebés, cereales fortificados para el desayuno de los niños, queso y lentejas.

\*Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños



Vea otros alimentos que contienen zinc en <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-Consumer/>.