



Instituto de Promoción
de la Carne Vacuna
Argentina

CARNE VACUNA Y ZINC

Aliados para el Crecimiento de los Niños



Sociedad Argentina de
Pediatría

Por un niño sano
en un mundo mejor

*Este material se desarrolló en base a datos aportados
por la Sociedad Argentina de Pediatría*

www.carneargentina.org.ar

Reconquista 365 2 A. (C1003ABG). Ciudad Autónoma de Bs. As. Arg.
Tel./Fax: (54 11) 4328 8152 . e-mail: info@ipcva.com.ar . www.ipcva.com.ar

CARNE ARGENTINA



Sociedad Argentina de
Pediatría

Por un niño sano
en un mundo mejor

CARNE VACUNA Y ZINC

Aliados para el Crecimiento de los Niños



La deficiencia de zinc causa un retraso en el crecimiento de los niños, un índice más alto de infecciones como la diarrea y la neumonía, resultados anormales de embarazos y cambios en el desarrollo neurológico.

Los datos internacionales del balance dietético indican que hasta la mitad de la población mundial está en riesgo de padecer de una absorción inadecuada de zinc, y las informaciones de supervisión internacional indican que el 40% de los niños de los países de bajos ingresos tienen retraso del crecimiento.

Los lactantes, los niños pequeños y las mujeres embarazadas y en período de lactancia tienen un alto riesgo de padecer de deficiencia de zinc debido a sus elevados requerimientos de este nutriente esencial.

¿Por qué es importante la carne vacuna en la dieta de los niños?

La carne vacuna contiene un promedio de 6 mg cada 100 gramos, el doble que la carne de ave y cuatro veces más que la de pescado.

Las dietas basadas exclusivamente o predominantemente en productos vegetales tienen contenidos de zinc relativamente bajos y una pobre absorción de zinc. Cabe destacar que la biodisponibilidad del zinc de la carne es muy superior.

