

### Tabla de contenido de zinc en los alimentos

Contenido de zinc en los alimentos	
Raciones de alimentos	Zinc
12 ostras (100 g)	52 mg
Langostinos, gambas y calamares (100 g)	3,8 mg
Pescado (125 g)	1,8-0,6 mg
Carne (100 g)	2,5-1,5 mg
Solomillo de buey (100 g)	4,3 mg
1 huevo (60 g)	0,9 mg
Queso curado (40 g)	0,8-1,3 mg
Cereales integrales (30 g)	0,7 mg

Fuente: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. Tabla de composición de alimentos españoles. 3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.