Zinc

Esta hoja trata sobre la exposición al zinc por la dieta y los suplementos dietéticos en el embarazo y durante la lactancia. Esta información se basa en la literatura publicada disponible. No debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿Qué es el zinc?

El zinc es un nutriente esencial. Esto significa que el cuerpo no puede producir zinc por sí mismo, por lo que las personas necesitan obtenerlo de otras fuentes. El zinc se encuentra de forma natural en algunos alimentos, como las carnes y los mariscos o el pescado, y está disponible como suplemento dietético. El zinc también se ha agregado a algunos cereales y se puede encontrar en algunas vitaminas prenatales. El zinc también se ha encontrado en productos homeopáticos comercializados para tratar resfriado. Los adhesivos para dentaduras postizas también pueden contener zinc.

Debido a que el zinc es un nutriente esencial, las personas embarazadas deberán seguir obteniendo zinc de los alimentos, las bebidas y los suplementos. Hable con sus proveedores de atención de salud sobre todos los suplementos/vitaminas que toma. Tenga a mano las botellas o fotos de las etiquetas para que se puedan revisar los ingredientes y sus cantidades. Por lo general, los productos que contienen hierbas no se recomiendan durante el embarazo. Para obtener más información sobre los productos a base de hierbas, consulte nuestra hoja informativa en: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/productos-herbales/.

¿Cuáles son las ingestas dietéticas de referencia de zinc para las personas embarazadas?

Las ingestas dietéticas de referencia ayudan a las personas a saber qué cantidad de cada vitamina o mineral deben tratar de obtener cada día. Las ingestas dietéticas de referencia incluyen la Ingesta Diaria Recomendada (IDR) y un Límite Superior (LS) de Ingesta Tolerable. La Ingesta Diaria Recomendada (IDR) es la cantidad que las personas deben tratar de obtener cada día de alimentos, bebidas y suplementos. El Límite Superior (LS) de Ingesta Tolerable es la dosis a partir de la cual las personas pueden comenzar a tener efectos secundarios. Las IDR y el LS ayudan a guiarnos en obtener lo suficiente, pero no demasiado, de cada nutriente.

	Ingesta Diaria Recomendada (IDR)	Límite Superior (LS)
14 a 18 años de edad y embarazada	12 mg diario	34 mg diario
19 años de edad y mayor y embarazada	11 mg diario	40 mg diario

La mayoría de las personas pueden obtener suficiente zinc de una dieta equilibrada. Es poco probable que obtenga demasiado zinc si su única fuente de zinc es la comida/bebida. Hay recursos disponibles en línea que enumeran las cantidades de zinc que normalmente se encuentran en los alimentos. Las etiquetas de los suplementos indicarán la

cantidad de zinc en el producto.

Las personas que no comen carne ni mariscos, que se han sometido a una cirugía bariátrica (como un bypass gástrico), que tienen afecciones médicas que podrían afectar la forma en que su cuerpo absorbe los nutrientes (como cáncer, trastornos alimentarios, enfermedad renal, malabsorción, o abuso de sustancias) o que están expuestas al humo del cigarrillo, deben hablar con sus proveedores de atención de salud sobre sus necesidades nutricionales específicas.

Tomo zinc. ¿Puede hacer que me resulte más difícil quedar embarazada?

Si una persona está recibiendo las cantidades recomendadas de zinc (ni demasiado ni muy poco), es poco probable que sea más difícil quedar embarazada. Si sus niveles de zinc son demasiado bajos puede ser más difícil quedar embarazada.

¿Tomar zinc aumenta la probabilidad de aborto espontáneo?

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. No se han realizado estudios para ver si la ingesta de zinc por debajo de la IDR (muy poco) o en dosis superiores al LS (demasiado) puede aumentar la probabilidad de aborto espontáneo.

¿Tomar zinc aumenta la probabilidad de defectos de nacimiento?

Cada embarazo comienza con un 3-5% de probabilidad de tener un defecto de nacimiento. Esto se conoce como riesgo de fondo. No se espera que la ingesta de zinc entre la IDR y el LS aumente la probabilidad de defectos de nacimiento. Algunos estudios han sugerido que tener niveles de zinc en la sangre demasiado altos o demasiado bajos podría estar relacionado con una mayor probabilidad de espina bífida (abertura en la columna vertebral) en el feto.

¿Tomar zinc podría aumentar la probabilidad de otros problemas relacionados con el embarazo?

Algunos estudios encontraron que los niveles bajos de zinc en la sangre de una persona embarazada podrían aumentar la probabilidad de problemas relacionados con el embarazo, tales como: bajo peso al nacer (pesar menos de 5 libras y 8 onzas [2500 gramos] al nacer), presión arterial alta (hipertensión provocada por el embarazo), preeclampsia (una afección grave relacionada con el embarazo que puede causar síntomas como presión arterial alta o retención de líquidos), y el mortinato (muerte fetal).

Hay algunos estudios que analizan la suplementación con zinc (entre 20 mg y 30 mg) en el embarazo entre personas que se sabe que tienen niveles bajos de zinc en la sangre. Estos estudios quisieron saber si la suplementación con zinc podría bajar la probabilidad de algunos problemas relacionados con el embarazo para las personas con niveles bajos de zinc. Los estudios no encontraron consistentemente ningún beneficio ni daño para el bebé por la suplementación.

Los problemas relacionados con el embarazo debido a los niveles altos de zinc no se han estudiado bien.

¿Tomar zinc durante el embarazo afecta el comportamiento o aprendizaje futuro para el niño?

No se han realizado estudios para ver si la ingesta de zinc por debajo de la IDR (muy poco) o en dosis superiores al LS (demasiado) puede causar problemas de comportamiento o aprendizaje en el niño.

La lactancia mientras se toma zinc:

El zinc es una parte normal de la leche materna. La ingesta diaria recomendada para la lactancia es diferente a la del embarazo. Vea la tabla a continuación para conocer la ingesta diaria recomendada (IDR) y el límite superior (LS) de ingesta tolerable de zinc durante la lactancia.

	Ingesta Diaria Recomendada (IDR)	Límite Superior (LS)
14 a 18 años de edad y lactando	13 mg diario	34 mg diario
19 años de edad y mayor y lactando	12 mg diario	40 mg diario

Las personas que no comen carne ni mariscos, que se han sometido a una cirugía bariátrica (como un bypass gástrico), que tienen afecciones médicas que podrían afectar la forma en que su cuerpo absorbe los nutrientes (como cáncer, trastornos alimentarios, enfermedad renal, malabsorción, o abuso de sustancias) o que están expuestas al humo del cigarrillo, deben hablar con sus proveedores de atención de salud sobre sus necesidades nutricionales específicas.

Si un hombre toma zinc, ¿podría afectar la fertilidad o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

Algunos estudios han encontrado que los niveles bajos de zinc están relacionados con la infertilidad (incapacidad de embarazar a una pareja). La suplementación con zinc puede ayudar a mejorar la fertilidad para algunos hombres, pero no para otros. No está claro cómo el exceso de zinc afectaría la fertilidad. En general, es poco probable que las exposiciones que tienen los padres o donantes de esperma aumenten los riesgos de un embarazo. Para más información, consulte la hoja informativa de MotherToBaby acerca de Exposiciones Paternas en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/exposiciones-paternas/.

Por favor haga clic aquí para ver las referencias.

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 1 de septiembre de 2023.