

FUNCIONES PRINCIPALES

- Asiste a la acción de la insulina

RECOMENDACIÓN DIARIA

35
µg

Hombres
19–50 Años

30
µg

Hombres
51+ Años

25
µg

Mujeres
19–50 Años

20
µg

Mujeres
51+ Años

FUENTES BUENAS

Productos de Grano Entero

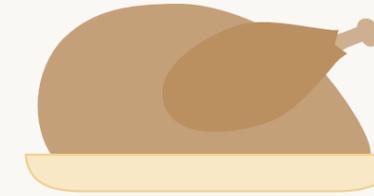
- Whole-wheat English Muffin, 1 serving, 3.6 µg



Carne

res • aves de corral • pescado

- Pechuga de Pavo 3 onzas, 1.7 µg



Brócoli

- Brócoli, ½ taza, 11 µg



µg = microgramos; una porción de 3-onzas de carne o pescado es aproximadamente del tamaño de un mazo de cartas

NOTAS ESPECIALES

- Una dieta bien balanceada que incluye frutas, vegetales, carne, pescado, y grano debería fácilmente cubrir las necesidades dietarias del cromo.
- Los suplementos de cromo no mejoran la masa muscular, no reducen la grasa corporal, ni mejoran la resistencia muscular.