

VITAMINA A (RETINOL)



FUNCIONES PRINCIPALES

- Esencial para la vista, adaptación a la luz tenue y la visión del color
- Apoya la salud reproductiva de hombres y mujeres
- Requerida para la función inmune apropiada
- Influye en crecimiento y desarrollo celular

FUENTES BUENAS

- Existen dos formas de vitamina A dietaria: la vitamina A preformada proveniente de los productos de origen animal y los carotenoides provitamina A provenientes de frutas y vegetales.

Vitamina A Preformada

Aceite de Hígado de Bacalao, 1 cucharadita,
1,350 µg EAR



Huevo, 1 grande,
80 µg EAR



Provitamina A

frutas y vegetales amarillos y naranjas
Camotes (horneados), 1 taza,
1,922 µg EAR



µg = microgramos

EAR = Equivalentes de la Actividad de Retinol

RECOMENDACIÓN DIARIA

900
µg RAE

Hombres

700
µg RAE

Mujeres

NOTAS ESPECIALES

- EAR = una unidad de medida para el contenido de vitamina A de los alimentos. Refleja la cantidad de vitamina A activa proporcionada por los diferentes tipos de fuentes alimenticias.
- Es posible ingerir demasiada vitamina A preformada (retinol). El Nivel Máximo de Ingesta Tolerable (NM) es de 3,000 µg de EAR de retinol/día.
- No existe un NM para los carotenoides provitamina A porque el hígado controla su conversión a retinol.