

# Betacarotenos: vitamina A vegetal

Los betacarotenos son pigmentos vegetales que el cuerpo transforma en vitamina A según sus necesidades. Son la forma vegetal y segura de obtener esta vitamina.

## QUÉ SON



### Pigmentos vegetales

Dan color naranja, rojo y verde a los alimentos.



### Se convierten en vitamina A

El cuerpo los transforma según lo que necesita.



### Sin riesgo de exceso

Al convertirse a demanda, no se acumulan como el retinol.



### Visión

Contribuyen, vía vitamina A, a la salud ocular.



### Antioxidantes

Tienen además un papel antioxidante.



### Piel y mucosas

Vía vitamina A, ayudan a mantenerlas sanas.

A diferencia del retinol (vitamina A animal), los betacarotenos no causan toxicidad por exceso, porque el cuerpo los convierte en vitamina A solo según sus necesidades. Son la forma vegetal y segura de obtener esta vitamina.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Betacarotenos: de dónde sacarlos

Están en frutas y verduras de color naranja, rojo y verde intenso. Se absorben mejor con algo de grasa.

## DÓNDE ESTÁN



### Zanahoria y boniato

De las fuentes más conocidas.



### Verdura de hoja verde

Espinaca y acelga también los aportan.



### Calabaza

Rica en betacarotenos.



### Frutas naranjas

Mango, albaricoque, melón.



### Pimiento rojo

Buena fuente adicional.



### Con algo de grasa

Se absorben mejor acompañados de grasa saludable.

Los betacarotenos se aprovechan mejor con algo de grasa en la comida. Esta ficha es divulgativa y complementa la de vitamina A. Los suplementos de betacaroteno en dosis altas se valoran con cautela y criterio profesional.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.