

# Vitamina A: visión, piel y defensas

La vitamina A engloba el retinol (de origen animal, ya activo) y los carotenoides como el betacaroteno (de origen vegetal, que el cuerpo transforma en retinol). Es clave para la vista, la piel y las mucosas.

## PARA QUÉ SIRVE



### Visión

Forma parte de los pigmentos de la retina; esencial para ver con poca luz.



### Piel y mucosas

Mantiene sana la barrera de piel, ojos, vías respiratorias e intestino.



### Sistema inmune

Ayuda a las defensas a reconocer y combatir infecciones.



### Crecimiento celular

Interviene en la división y diferenciación de las células del cuerpo.



### Antioxidante (betacaroteno)

El betacaroteno vegetal actúa además como antioxidante.



### Embarazo

Necesaria para el desarrollo del bebé, pero con matices importantes (ver nota).

**Importante en el embarazo:** el exceso de retinol preformado (de origen animal o suplementos) puede ser perjudicial para el feto; el betacaroteno vegetal no presenta ese riesgo. No te automediques con vitamina A en el embarazo: consúltalo siempre con tu profesional.

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

# Vitamina A: de donde sacarla

Hay dos vías: el retinol ya activo de alimentos animales, y el betacaroteno de frutas y verduras de color naranja, rojo o verde intenso, que el cuerpo convierte según lo necesite.

## DÓNDE ESTÁ



### Hígado

La fuente más concentrada de retinol; ojo con el exceso si se consume a menudo.



### Lácteos y huevos

Aportan retinol ya activo, listo para usar.



### Zanahoria y boniato

Ricos en betacaroteno; se absorbe mejor con algo de grasa.



### Verdura de hoja verde

Espinaca y acelga aportan buena cantidad de betacaroteno.



### Pescado azul

Aporta algo de vitamina A junto con grasas saludables.



### Frutas de color intenso

Mango, albaricoque y melón: cuanto más color, más betacaroteno.

El betacaroteno vegetal se convierte en vitamina A según las necesidades del cuerpo, por lo que no genera toxicidad por exceso. El retinol animal sí puede acumularse si se consume en grandes cantidades de forma habitual.

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