

Datos sobre la vitamina A y los carotenoides



La vitamina A se encuentra presente en una variedad de alimentos, entre ellos, las verduras de color verde, anaranjado y amarillo (como brócoli, zanahorias y calabacines).

¿Qué son la vitamina A y los carotenoides y para qué sirven?

La vitamina A es una vitamina liposoluble que se encuentra presente en forma natural en los alimentos. La vitamina A es importante para la visión normal, el sistema inmunitario, la reproducción, además del crecimiento y el desarrollo. La vitamina A también ayuda al buen funcionamiento del corazón, los pulmones y otros órganos. Los carotenoides son pigmentos que les dan el color amarillo, anaranjado y rojo a las frutas y las verduras. El cuerpo humano está en capacidad de transformar algunos carotenoides en vitamina A.

Hay dos fuentes diferentes de vitamina A:

- **La vitamina A preformada** se encuentra en el pescado, en las vísceras (como el hígado), los productos lácteos y los huevos.
- **Los carotenoides provitamina A** se transforman en vitamina A en el cuerpo. Estos se encuentran en las frutas, las verduras y otros productos de origen vegetal. El carotenoide provitamina A más común en los alimentos y los suplementos dietéticos es el betacaroteno.

¿Cuánta vitamina A necesito?

La cantidad de vitamina A que usted necesita dependerá de su edad y sexo. Las cantidades promedio diarias recomendadas de vitamina A preformada y de carotenoides provitamina A, expresadas en microgramos (mcg) de equivalentes de actividad de retinol (RAE, por su sigla en inglés) se indican a continuación (RAE).

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Del nacimiento a los 6 meses	400 mcg RAE
Bebes de 7 a 12 meses	500 mcg RAE
Niños de 1 a 3 años	300 mcg RAE
Niños de 4 a 8 años	400 mcg RAE
Niños de 9 a 13 años	600 mcg RAE
Adolescentes varones de 14 a 18 años	900 mcg RAE
Niñas adolescentes de 14 a 18 años	700 mcg RAE
Hombres adultos	900 mcg RAE
Mujeres adultas	700 mcg RAE
Adolescentes embarazadas	750 mcg RAE
Embarazadas adultas	770 mcg RAE
Adolescentes que amamantan	1.200 mcg RAE
Mujeres que amamantan	1.300 mcg RAE

¿Qué alimentos son fuente de vitamina A?

La vitamina A se encuentra en forma natural en muchos alimentos y se agrega a ciertos alimentos, como la leche y el cereal. Para consumir las cantidades

2 • DATOS SOBRE LA VITAMINA A Y LOS CAROTENOIDES

recomendadas de vitamina A deberá comer una variedad de alimentos, como los siguientes:

- Algunos tipos de pescado, como arenques y salmón
- Hígado de vacuno y otras vísceras (que también son abundantes en colesterol, por eso, limite la cantidad que come)
- Hortalizas de hojas verdes y otras verduras de color verde, anaranjado y amarillo, como espinacas, batatas, zanahorias, brócoli, y calabaza de invierno
- Frutas, como melón, mangos y albaricoques
- Productos lácteos, como leche y queso
- Cereales para el desayuno fortificados
- Huevos

¿Qué tipos de suplementos dietéticos de vitamina A están a la venta?

La vitamina A se consigue en los suplementos dietéticos, por lo general, como acetato de retinilo o palmitato de retinilo (vitamina A preformada), betacaroteno (provitamina A), o en una combinación de vitamina A preformada y provitamina A. La mayoría de los suplementos de multivitaminas y minerales contienen vitamina A. También se venden suplementos dietéticos que solo contienen vitamina A.

¿Consumo suficiente vitamina A?

En los Estados Unidos es rara la deficiencia de vitamina A, porque la mayoría de la gente ingiere suficiente vitamina con los alimentos. Sin embargo, en muchos países en desarrollo la deficiencia de vitamina A es común, en especial entre los niños pequeños.

Ciertos grupos de personas tienen más probabilidades que otros de no consumir suficiente vitamina A:

- Bebés prematuros
- Bebés, niños pequeños, embarazadas, y madres que amamantan y viven en países en desarrollo
- Personas con fibrosis quística
- Personas con enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa o enfermedad celíaca

¿Qué sucede si no consumo suficiente vitamina A?

El signo más común de carencia de vitamina A es un trastorno de los ojos conocido como xeroftalmia. La xeroftalmia es la incapacidad de ver con poca luz y, si no se trata, puede ocasionar ceguera.

Una deficiencia de vitamina A que se prolonga por muchos años puede dar lugar a un mayor riesgo de enfermedades respiratorias (como neumonía) y a infecciones (como sarampión y diarrea). También puede causar anemia (un trastorno en el que los glóbulos rojos no suministran

suficiente oxígeno al cuerpo). En los casos graves, el consumo insuficiente de vitamina A puede aumentar el riesgo de muerte.

¿Cuáles son algunos de los efectos de la vitamina A en la salud?

Los científicos estudian la vitamina A para entender de qué manera afecta a la salud. A continuación figuran algunos ejemplos de resultados de estas investigaciones.

Cáncer

Las personas que consumen muchos alimentos que contienen vitamina A o betacaroteno podrían tener un riesgo menor de sufrir ciertos tipos de cáncer. Pero, los estudios no han demostrado que los suplementos de vitamina A o de betacaroteno puedan prevenir el cáncer o reducir la probabilidad de morir de cáncer. En realidad, los estudios indican que en las personas que fuman o que han fumado, las dosis elevadas de betacaroteno podrían aumentar el riesgo de cáncer de pulmón y de muerte.

Degeneración macular asociada a la edad (DMAE)

La degeneración macular asociada a la edad (DMAE) es la pérdida de la visión central a medida que las personas envejecen. Es la causa más común de pérdida de la visión en los adultos mayores. Varios estudios han demostrado que un suplemento que contenga las vitaminas C y E, zinc, y cobre, con o sin betacaroteno, ayuda a retrasar la tasa de pérdida de la visión en personas que tienen la DMAE y se encuentran en alto riesgo de que este trastorno empeore hasta una fase avanzada. El mismo suplemento, pero con luteína y zeaxantina en lugar de betacaroteno, reduce todavía más el riesgo de la DMAE y elimina el aumento del riesgo de cáncer de pulmón debido a dosis altas de betacaroteno.

Sarampión

En los países en desarrollo donde es común la deficiencia de vitamina A, los niños que se contagian con el sarampión tienen mayores probabilidades de presentar síntomas graves y hasta de morir por causa de esta enfermedad. En esos países, los suplementos con dosis altas de vitamina A podrían prevenir los casos nuevos de sarampión y reducir el riesgo de muerte por esta causa.

¿Puede la vitamina A ser perjudicial?

Sí, el consumo de algunas formas de vitamina A puede ser perjudicial.

Consumir demasiada vitamina A preformada (por lo general, en forma de suplementos o ciertos medicamentos) puede causar dolores de cabeza agudos, visión borrosa, náusea, mareos, dolores musculares y problemas con la coordinación. En los casos graves, consumir demasiada vitamina A preformada puede conducir hasta el coma y la muerte.

3 • DATOS SOBRE LA VITAMINA A Y LOS CAROTENOIDES

Si usted toma demasiada vitamina A preformada mientras está embarazada, esto podría ocasionar defectos congénitos en su bebé, lo que incluye anomalías en los ojos, el cráneo, los pulmones y el corazón. Si está embarazada, podría quedar embarazada o está amamantando no debe tomar dosis altas de suplementos de vitamina A preformada.

El consumo elevado de betacaroteno no causa los mismos problemas que la vitamina A preformada. Consumir cantidades altas de betacaroteno puede hacer que la piel presente un color amarillo-anaranjado, pero esto no es dañino y desaparece cuando la persona consume menos betacaroteno. Sin embargo, varios estudios han demostrado que los fumadores, antiguos fumadores y las personas expuestas al asbesto que consumen suplementos con altas dosis de betacaroteno tienen un mayor riesgo de sufrir de cáncer de pulmón y muerte.

Los límites superiores diarios para la vitamina A *preformada* incluyen el consumo de todas las fuentes —alimentos, bebidas y suplementos— y se enumeran a continuación. Estos niveles no se aplican a las personas que están tomando vitamina A por razones médicas y por instrucciones de su médico. No hay límites superiores para el betacaroteno y otras formas de la provitamina A.

Edades	Límite superior
Nacimiento hasta los 12 meses	600 mcg
Niños 1 a 3 años	600 mcg
Niños 4 a 8 años	900 mcg
Niños 9 a 13 años	1.700 mcg
Adolescentes 14 a 18 años	2.800 mcg
Adultos 19 años y más	3.000 mcg

¿Interactúa la vitamina A con los medicamentos u otros suplementos dietéticos?

Si, la vitamina A puede interactuar o interferir con los medicamentos que usted toma. Estos son algunos ejemplos:

- Orlistat (Alli®, Xenical®), un medicamento para perder peso, puede reducir la absorción de vitamina A. En algunas personas, esto podría causar niveles bajos de vitamina A en la sangre.
- Acitretin (Soriatane®), utilizado para tratar la psoriasis, y el bexarotene (Targretin®), que se receta para tratar los efectos en la piel del linfoma de linfocitos T, están hechos con

vitamina A. Si estos medicamentos se toman combinados con un suplemento de vitamina A, podrían causar niveles peligrosamente altos de vitamina A en la sangre.

Hable con su médico, farmacéutico y otros profesionales de la salud sobre los suplementos dietéticos y los medicamentos, que está tomando. Ellos le indicarán si esos suplementos dietéticos podrían interactuar o interferir con sus medicamentos, ya sean recetados o de venta sin receta, o si los medicamentos podrían interferir en la manera en que su cuerpo absorbe, utiliza o descompone otros nutrientes.

La vitamina A y la alimentación saludable

Según las *Guías alimentarias para los estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans)*, publicadas por el Gobierno Federal, las personas deberían obtener la mayoría de los nutrientes de los alimentos y bebidas que consumen. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibras dietéticas y otros componentes beneficiosos para la salud. En algunos casos, el consumo de alimentos fortificados y suplementos dietéticos podría aportar nutrientes que, de lo contrario, no se consumirían en las cantidades mínimas recomendadas (por ejemplo, durante ciertas etapas de la vida, como el embarazo). Si desea más información acerca de cómo mantener una alimentación saludable, consulte las publicaciones *Dietary Guidelines for Americans* y la guía nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, [MiPlato](#).

¿Dónde puedo consultar más información sobre nutrición y suplementos dietéticos?

Si desea más [información en español](#) y [en inglés](#) sírvase visitar la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos (NIH).

Aviso de renuncia de responsabilidad

La información presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un médico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista registrado, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos, y que podría ser mejor para su salud en general. Cualquier mención en esta publicación de un producto o servicio específico, o recomendación de una organización o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.



Para obtener más información sobre este y otros suplementos, por favor, visite <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspanol.aspx>.

Última revisión: 15 de junio de 2022