

# Datos sobre la vitamina A



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 es la vitamina A? ¿Para qué sirve?

La vitamina A es una vitamina liposoluble que se encuentra naturalmente presente en los alimentos. La vitamina A es importante para la visión normal, el sistema inmunitario y la reproducción. Además, la vitamina A ayuda al buen funcionamiento del corazón, los pulmones, los riñones y otros órganos.

Existen dos tipos diferentes de vitamina A. El primer tipo, la vitamina A preformada, se encuentra en la carne vacuna, carne de ave, pescado y productos lácteos. El segundo tipo, la provitamina A, se encuentra en frutas, verduras y otros productos de origen vegetal. El tipo más común de provitamina A presente en los alimentos y los suplementos dietéticos es el betacaroteno.

## ¿Cuánta vitamina A necesito?

La cantidad de vitamina A que necesita depende de su edad y etapa reproductiva. Las dosis recomendadas de vitamina A para personas mayores de 14 años de edad varían entre 700 y 900 microgramos (mcg) de equivalentes de retinol (ER) por día. Las ingestas recomendadas para mujeres en período de lactancia varían de 1,200 a 1,300 ER. Para bebés y niños menores de 14 años de edad, los valores recomendados son más bajos.

Sin embargo, el contenido de vitamina A de los alimentos y los suplementos dietéticos figura en la etiqueta del producto en unidades internacionales (UI), y no en ER. Convertir UI y mcg ER no es sencillo. Una dieta variada con 900 mcg ER de vitamina A, por ejemplo, aporta entre 3,000 y 36,000 UI de vitamina A según los alimentos consumidos.

Para los adultos y niños mayores de 4 años de edad, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) ha establecido un valor diario (VD) de vitamina A de 5,000 UI a partir de una dieta variada de alimentos de origen vegetal y animal. Los VD no son las dosis recomendadas; no varían por edad y sexo, por ejemplo. Sin embargo, tratar de alcanzar el 100% del VD cada día, en promedio, resulta útil para que usted consuma suficiente vitamina A.

## ¿Qué alimentos son fuente de vitamina A?

La vitamina A se encuentra naturalmente presente en muchos alimentos y en ciertos alimentos fortificados con vitamina A, como leche y cereales. Para obtener las cantidades recomendadas de vitamina A, hay que consumir alimentos variados, como los siguientes:

- Hígado vacuno y otros órganos (aunque estos alimentos también tienen alto contenido de colesterol, por lo que deberá limitar la cantidad que consuma).
- Ciertos tipos de pescado, como el salmón.
- Hortalizas de hojas verdes y otras verduras de color verde, anaranjado y amarillo, como brócoli, zanahorias y calabacines.
- Frutas, como melón, damascos y mango.

## 2 • DATOS SOBRE LA VITAMINA A

- Productos lácteos, que son de las principales fuentes de vitamina A en los Estados Unidos.
- Cereales para el desayuno fortificados.

### ¿Qué tipos de suplementos dietéticos de vitamina A existen?

La vitamina A se consigue en suplementos dietéticos, en general como acetato de retinilo o palmitato de retinilo (vitamina A preformada), betacaroteno (provitamina A), o una combinación de vitamina A preformada y provitamina A. La mayoría de los suplementos multivitamínicos y minerales contienen vitamina A. Además, se consiguen suplementos dietéticos que sólo contienen vitamina A.

### ¿Consumo suficiente vitamina A?

En los Estados Unidos, la mayoría de las personas ingieren suficiente vitamina A de los alimentos que consumen y la deficiencia de vitamina A es poco común. Sin embargo, algunas personas tienen mayores inconvenientes para obtener suficiente vitamina A:

- Los bebés prematuros, que suelen tener bajos niveles de vitamina A en su primer año de vida.
- Los bebés, niños de corta edad, mujeres embarazadas y mujeres en período de lactancia en los países en desarrollo.
- Las personas con fibrosis quística.

### ¿Qué ocurre si no consumo suficiente vitamina A?

En los Estados Unidos, la deficiencia de vitamina A es poco común aunque es frecuente en muchos países en desarrollo. El síntoma más habitual de deficiencia de vitamina A en niños de corta edad y mujeres embarazadas es una enfermedad ocular llamada xeroftalmia. La xeroftalmia es la incapacidad de ver con poca luz y, sin tratamiento, puede causar ceguera.

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

Los científicos estudian la vitamina A para determinar cómo afecta a la salud. A continuación se ofrecen algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones:

#### Cáncer

Las personas que consumen una gran cantidad de *alimentos* con betacaroteno podrían presentar un riesgo más bajo de tener ciertos tipos de cáncer, como cáncer de pulmón o cáncer de próstata. Sin embargo, hasta la fecha, los estudios no han demostrado que los *suplementos* de vitamina A o betacaroteno ayuden a prevenir el cáncer o reducir las posibilidades de muerte

a causa de esta enfermedad. De hecho, los estudios demuestran que los fumadores que ingieren altas dosis de suplementos de betacaroteno tienen un *mayor* riesgo de tener cáncer de pulmón.

#### Degeneración macular relacionada con la edad

La degeneración macular relacionada con la edad, o la pérdida de la visión frontal en las personas de edad avanzada, se encuentra entre las causas más comunes de pérdida de la visión en los adultos mayores. En las personas con degeneración macular relacionada con la edad que corren alto riesgo de que empeore a una fase avanzada, un suplemento que contiene antioxidantes, zinc y cobre (con o sin betacaroteno) mostró efectos prometedores para retrasar la pérdida de la visión.

#### Sarampión

Cuando los niños con deficiencia de vitamina A (que es poco común en América del Norte) contraen sarampión, la enfermedad tiende a ser más grave. En estos niños, consumir suplementos con altas concentraciones de vitamina A puede reducir la fiebre y la diarrea provocada por el sarampión. Estos suplementos también pueden reducir el riesgo de muerte en los niños con sarampión que viven en países en desarrollo, donde la deficiencia de vitamina A es frecuente.

### ¿Puede la vitamina A ser perjudicial?

Sí, las dosis elevadas de algunas formas de vitamina A pueden ser perjudiciales.

Ingerir demasiada vitamina A preformada (en general, en suplementos o ciertos medicamentos) puede provocar mareos, náuseas, dolores de cabeza, coma e incluso la muerte. Las dosis elevadas de vitamina A preformada en mujeres embarazadas también pueden causar defectos congénitos en sus hijos. Las mujeres que podrían estar embarazadas no deben ingerir dosis elevadas de suplementos de vitamina A.

El consumo de cantidades de betacaroteno u otras formas de provitamina A puede hacer que la piel tome apariencia anaranjada, pero este trastorno es inofensivo. Las dosis elevadas de betacaroteno no causan defectos congénitos ni los demás efectos más graves provocados por el consumo de cantidades excesivas de vitamina A preformada.

A continuación se indican los límites máximos recomendados de vitamina A preformada en UI. Estos niveles no son aplicables a las personas que consumen vitamina A bajo supervisión médica por motivos de salud. No se han determinado los límites máximos recomendados para el betacaroteno y otras formas de provitamina A.

### 3 • DATOS SOBRE LA VITAMINA A

Etapa de la vida	Límite máximo recomendado
Bebés hasta los 12 meses de edad	2,000 UI
Niños de 1 a 3 años de edad	2,000 UI
Niños de 4 a 8 años de edad	3,000 UI
Niños de 9 a 13 años de edad	5,667 UI
Adolescentes de 14 a 18 años de edad	9,333 UI
Adultos	10,000 UI

#### ¿Existen interacciones con la vitamina A que debo conocer?

Sí, los suplementos dietéticos de vitamina A pueden interactuar o interferir con ciertos medicamentos que toma. Por ejemplo:

Orlistat (Alli®, Xenical®), un medicamento para perder peso, puede disminuir la absorción de la vitamina A, lo que en algunas personas provoca una baja concentración sanguínea.

Hay varias formas sintéticas de vitamina A que se utilizan en medicamentos con receta médica. Entre ellos, se encuentra la acitretina para el tratamiento de la psoriasis (Soriatane®) y el bexaroteno (Targretin®), que se utiliza para tratar los efectos cutáneos del linfoma de linfocitos T. Tomar estos medicamentos en combinación con un suplemento de vitamina A puede causar niveles peligrosamente elevados de vitamina A en la sangre.

Hable con el médico, farmacéutico y otros profesionales de la salud sobre los suplementos dietéticos y medicamentos que toma. Ellos le indicarán si estos suplementos dietéticos podrían interactuar o interferir con sus medicamentos recetados o no recetados o si los medicamentos podrían interferir con la forma en que su cuerpo absorbe, utiliza o descompone los nutrientes.

#### La vitamina A y la alimentación saludable

Según las Guías alimentarias para los estadounidenses (*Dietary Guidelines for Americans*) del gobierno federal, las personas deben obtener la mayoría de los nutrientes de los alimentos. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibras dietéticas y otras sustancias beneficiosas para la salud. En algunos casos, consumir alimentos fortificados y suplementos dietéticos podría aportar nutrientes que, de lo contrario, no se consumirían en las cantidades mínimas recomendadas. Si desea obtener más información acerca de las formas de mantener una dieta saludable, consulte *Dietary Guidelines for Americans* y el sistema de orientación sobre alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, MiPlato.

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

Visite la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos de NIH para obtener información en español y en inglés.

#### Exención de responsabilidad

La información contenida en esta hoja de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de ninguna manera sustituye el consejo médico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista/nutricionista, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos. Ellos le indicarán si son adecuados para su salud general. La mención de una determinada marca en esta publicación no implica el respaldo del producto.

