

VITAMINA A

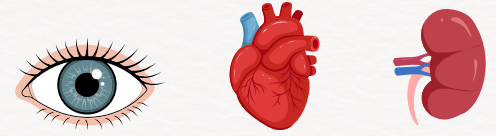
¿QUÉ ES LA VITAMINA A?

La vitamina A es una vitamina liposoluble que favorece el funcionamiento de la piel, los ojos, el sistema inmunitario, el corazón, los pulmones y los riñones. También actúa como antioxidante, ayudando a proteger nuestro organismo de los efectos nocivos de los radicales libres.

NECESIDADES DIARIAS DE VITAMINA A PARA NIÑOS:

EDAD	NIÑO	NIÑA
Birth- 6 meses	400 mcg RAE	400 mcg RAE
7-12 meses	500 mcg RAE	500 mcg RAE
1-3 meses	300 mcg RAE	300 mcg RAE
4-8 meses	400 mcg RAE	400 mcg RAE
9-13 meses	600 mcg RAE	600 mcg RAE
14-18 meses	900 mcg RAE	700 mcg RAE

RAE = Equivalentes de Actividad de Retinol



¿SABÍA QUE?

El betacaroteno, un antioxidante presente en alimentos de origen vegetal que contienen vitamina A, puede reducir el riesgo de cáncer.

DEFICIENCIA DE VITAMINA A

Aunque es muy poco frecuente en los Estados Unidos, la deficiencia de vitamina A es más común en los países en desarrollo y en personas con trastornos de malabsorción. Los bebés prematuros corren el riesgo de presentar niveles bajos de vitamina A, ya que tienen menores reservas de esta vitamina en el hígado al nacer.

COMIDAS CON VITAMINA A

Existen dos tipos de vitamina A en los alimentos: la vitamina A preformada y los carotenoides provitamina A.

La vitamina A preformada se encuentra en alimentos de origen animal, como productos lácteos, huevos, pescado, vísceras y algunos alimentos enriquecidos.



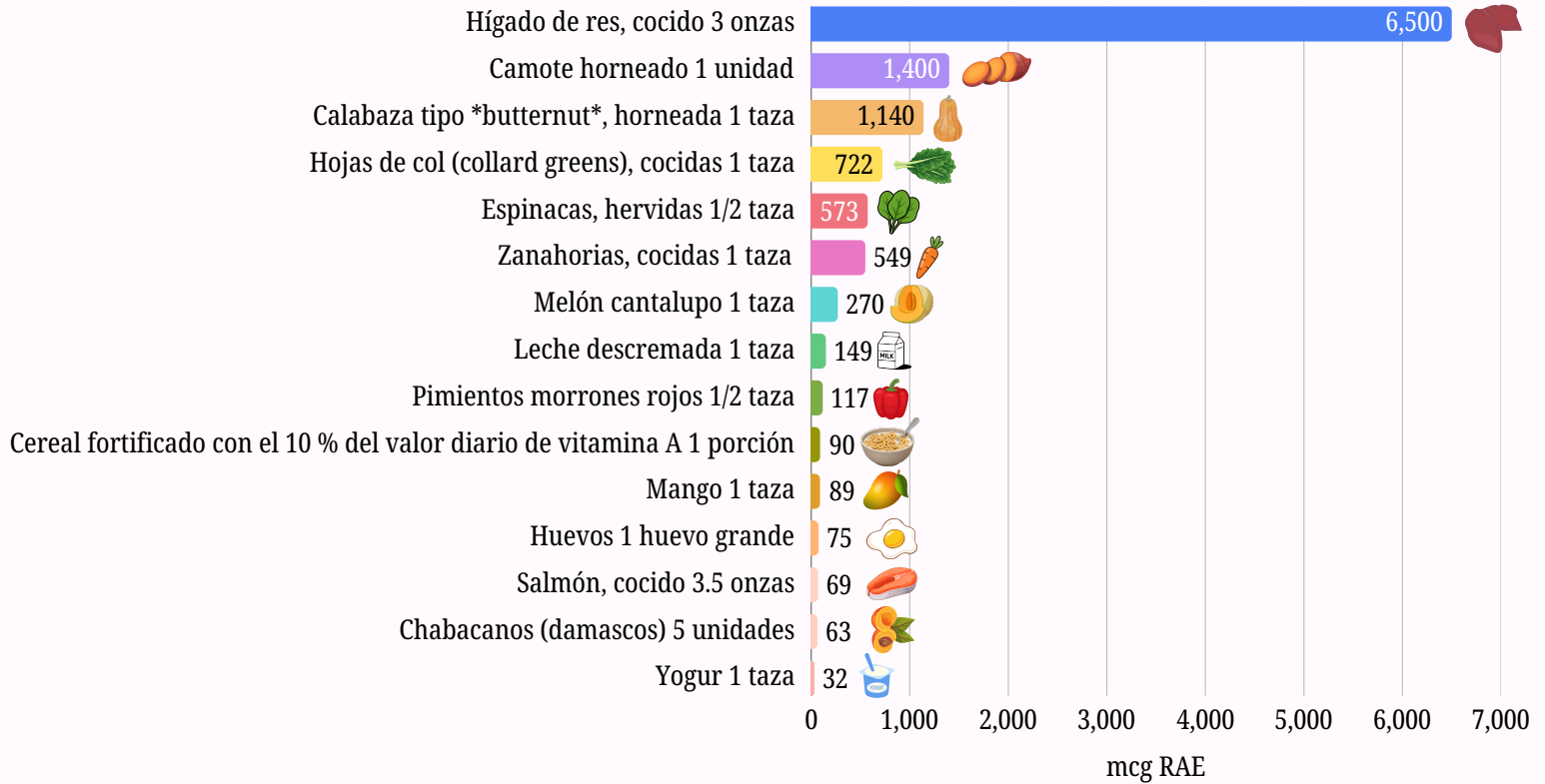
El organismo transforma los carotenoides provitamina A en vitamina A. Esta forma de vitamina A se encuentra en alimentos de origen vegetal, como las verduras de hoja verde y el brócoli, así como en frutas y hortalizas de color naranja, rojo y amarillo, tales como el melón, el mango, el chabacno, la calabaza, la zanahoria, el camote, el tomate y el pimiento rojo.



CONSEJO:

mientras más oscuro es el color del vegetal o de la fruta, más vitamina A tiene.

Principales Fuentes de Vitamina A



IDEAS PARA COMIDAS Y BOTANAS



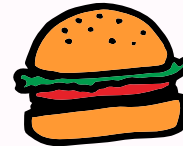
Sopa de calabaza “butternut”



Zanahorias y hojas de col salteadas



Licudo de mango



Hamburguesa de salmón con gajos de camote



Omelet de huevo, espinaca, y pimiento rojo



Cereal fortificado con leche



Melón y yogur



Chabacanos secos con queso