

SISTEMA INMUNOLÓGICO Y LA VITAMINA A

¿QUÉ ES LA VITAMINA A?

La vitamina A contribuye al funcionamiento adecuado del sistema inmunológico.

La vitamina A o retinol es una **vitamina liposoluble** que se almacena en el hígado.



La vitamina A se relaciona directamente con la función adecuada del **sistema inmune**.

- Puede inhibir las corrientes celulares de potasio y la transducción de señal asociada
- a la proteína C-quinasa.
- Participa en la maduración, diferenciación y proliferación de células T.
- El ácido retinóico podría participar en la regulación de la diferenciación, migración y capacidad presentadora de antígenos.



FUNCIONES

- Favorece la vista.
- Favorece la función del sistema inmune.
- Participa en la formación y mantenimiento de membranas mucosas, tejido blando, huesos y dientes.
- Funciones celulares y del sistema reproductivo.



2 FORMAS DE VITAMINA A:

Retinol: forma activa de la vitamina A. Se encuentra en fuentes animales.

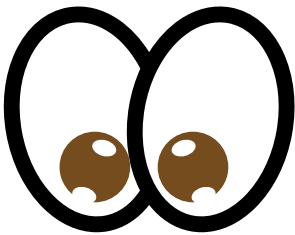
Carotenoides: pigmentos en vegetales que pueden transformarse a la forma activa. Hay más de 500. Ejemplo: **betacarotenos** (antioxidante).

DEFICIENCIA:

Ceguera nocturna reversible, xeroftalmia, hiperqueratosis.

La ingestión diaria sugerida de vitamina A (equivalentes de retinol) para población mexicana es de

568ug
(NOM-051)



FUENTES ALIMENTICIAS:

Aceite de hígado de bacalao, huevos, leche y cereales fortificados



Vegetales de color naranja y amarillo, brócoli y hojas de color verde oscuro.

