VitaminA\_spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminA-DatosEnEspanol/  
  
La vitamina A y los carotenoides  
  
 Qu son la vitamina A y los carotenoides y para qu 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 visi n normal, el sistema inmunitario, la reproducci n, adem s del crecimiento y el desarrollo. La vitamina A tambi n ayuda al buen funcionamiento del coraz n, los pulmones y otros rganos. Los carotenoides son pigmentos que les dan el color amarillo, anaranjado y rojo a las frutas y las verduras. El cuerpo humano est 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 v sceras (como el h gado), los productos l cteos 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 m s com n en los alimentos y los suplementos diet ticos es el betacaroteno.  
 Cu nta vitamina A necesito?  
La cantidad de vitamina A que usted necesita depender 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 ingl s) se indican a continuaci n (RAE).  
  
Etapa de la vida Cantidad recomendada  
Del nacimiento a los 6 meses 400 mcg RAE  
Beb s de 7 a 12 meses 500 mcg RAE  
Ni os de 1 a 3 a os 300 mcg RAE  
Ni os de 4 a 8 a os 400 mcg RAE  
Ni os de 9 a 13 a os 600 mcg RAE  
Adolescentes varones de 14 a 18 a os 900 mcg RAE  
Ni as adolescentes de 14 a 18 a os 700 mcg RAE  
Hombres adultos 900 mcg RAE  
Mujeres adultos 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  
 Qu 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 recomendadas de vitamina A deber comer una variedad de alimentos, como los siguientes:  
  
Algunos tipos de pescado, como arenques y salm n  
H gado de vacuno y otras v sceras (que tambi n 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, br coli, y calabaza de invierno  
Frutas, como mel n, mangos y albaricoques  
Productos l cteos, como leche y queso  
Cereales para el desayuno fortificados  
Huevos  
 Qu tipos de suplementos diet ticos de vitamina A est n a la venta?  
La vitamina A se consigue en los suplementos diet ticos, por lo general, como acetato de retinilo o palmitato de retinilo (vitamina A preformada), betacaroteno (provitamina A), o en una combinaci n de vitamina A preformada y provitamina A. La mayor a de los suplementos de multivitaminas y minerales contienen vitamina A. Tambi n se venden suplementos diet ticos que solo contienen vitamina A.  
  
 Consumo suficiente vitamina A?  
En los Estados Unidos es rara la deficiencia de vitamina A, porque la mayor a de la gente ingiere suficiente vitamina con los alimentos. Sin embargo, en muchos pa ses en desarrollo la deficiencia de vitamina A es com n, en especial entre los ni os peque os.  
  
Ciertos grupos de personas tienen m s probabilidades que otros de no consumir suficiente vitamina A:  
  
Beb s prematuros  
Beb s, ni os peque os, embarazadas, y madres que amamantan y viven en pa ses en desarrollo  
Personas con fibrosis qu stica  
Personas con enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa o enfermedad cel aca  
 Qu sucede si no consumo suficiente vitamina A?  
El signo m s com n 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 ser trata, puede ocasionar ceguera.  
  
Una deficiencia de vitamina A que se prolonga por muchos a os puede dar lugar a un mayor riesgo de enfermedades respiratorias (como neumon a) y a infecciones (como sarampi n y diarrea). Tambi n puede causar anemia (un trastorno en el que los gl bulos rojos no suministran suficiente ox geno al cuerpo). En los casos graves, el consumo insuficiente de vitamina A puede aumentar el riesgo de muerte.  
  
 Cu les son algunos de los efectos de la vitamina A en la salud?  
Los cient ficos estudian la vitamina A para entender de qu manera afecta a la salud. A continuaci n figuran algunos ejemplos de resultados de estas investigaciones.  
  
C ncer  
Las personas que consumen muchos alimentos que contienen vitamina A o betacaroteno podr an tener un riesgo menor de sufrir ciertos tipos de c ncer. Pero, los estudios no han demostrado que los suplementos de vitamina A o de betacaroteno puedan prevenir el c ncer o reducir la probabilidad de morir de c ncer. En realidad, los estudios indican que en las personas que fuman o que han fumado, las dosis elevadas de betacaroteno podr an aumentar el riesgo de c ncer de pulm n y de muerte.  
  
Degeneraci n macular asociada a la edad (DMAE)  
La degeneraci n macular asociada a la edad (DMAE) es la p rdida de la visi n central a medida que las personas envejecen. Es la causa m s com n de p rdida de la visi n 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 p rdida de la visi n 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 lute na y zeaxantina en lugar de betacaroteno, reduce todav a m s el riesgo de la DMAE y elimina el aumento del riesgo de c ncer de pulm n debido a dosis altas de betacaroteno.  
  
Sarampi n  
En los pa ses en desarrollo donde es com n la deficiencia de vitamina A, los ni os que se contagian con el sarampi n tienen mayorees probabilidades de presentar s ntomas graves y hasta de morir por causa de esta enfermedad. En esos pa ses, los suplementos con dosis altas de vitamina A podr an prevenir los casos nuevos de sarampi n y reducir el riesgo de muerte por esta causa.  
  
 Puede la vitamina A ser perjudicial?  
S , 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, visi n borrosa, n usea, mareos, dolores musculares y problemas con la coordinaci n. En los casos graves, consumir demasiada vitamina A preformada puede conducir hasta el coma y la muerte.  
  
Si usted toma demasiada vitamina A preformada mientras est embarazada, esto podr a ocasionar defectos cong nitos en su beb , lo que incluye anomal as en los ojos, el cr neo, los pulmones y el coraz n. Si est embarazada, podr a quedar embarazada o est 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 da ino 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 c ncer de pulm n y muerte.  
  
Los l mites superiores diarios para la vitamina A preformada incluyen el consumo de todas las fuentes alimentos, bebidas y suplementos y se enumeran a continuaci n. Estos niveles no se aplican a las personas que est n tomando vitamina A por razones m dicas y por instrucciones de su m dico. No hay l mites superiores para el betacaroteno y otras formas de la provitamina A.  
  
Edades L mite superior  
Nacimiento hasta los 12 meses 600 mcg  
Ni os 1 a 3 a os 600 mcg  
Ni os 4 a 8 a os 900 mcg  
Ni os 9 a 13 a os 1.700 mcg  
Adolescentes 14 a 18 a os 2.800 mcg  
Adultos 19 a os y m s 3.000 mcg  
 Interact a la vitamina A con los medicamentos u otros suplementos diet ticos?  
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 absorci n de vitamina A. En algunas personas, esto podr a 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, est n hechos con vitamina A. Si estos medicamentos se toman combinados con un suplemento de vitamina A, podr an causar niveles peligrosamente altos de vitamina A en la sangre.  
Hable con su m dico, farmac utico y otros profesionales de la salud sobre los suplementos diet ticos y los medicamentos, que est tomando. Ellos le indicar n si esos suplementos diet ticos podr an interactuar o interferir con sus medicamentos, ya sean recetados o de venta sin receta, o si los medicamentos podr an interferir en la manera en que su cuerpo absorbe, utiliza o descompone otros nutrientes.  
  
La vitamina A y la alimentaci n saludable  
La gente deber a obtener la mayor parte de sus nutrientes de los alimentos y las bebidas, seg n las Gu as alimentarias para los estadounidenses, publicadas por el gobierno federal. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra diet tica y otros componentes que benefician la salud. En algunos casos, los alimentos enriquecidos y los suplementos diet ticos son tiles cuando no es posible satisfacer las necesidades de uno o m s nutrientes (por ejemplo, durante algunas etapas espec ficas de la vida como el embarazo). Si desea m s informaci n sobre c mo adoptar una alimentaci n saludable, consulte las Gu as alimentarias para los estadounidensesexternal link disclaimer y MiPlatoexternal link disclaimer del Departamento de Agricultura de los EE. UU.  
  
 D nde puedo consultar m s informaci n sobre nutrici n y suplementos diet ticos?  
Si desea m s informaci n en espa ol y en ingl s, s rvase visitar la p gina de la Oficina de Suplementos Diet ticos (NIH).  
  
Aviso de renuncia de responsabilidad  
La informaci n presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Diet ticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un m dico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (m dico, dietista registrado, farmac utico, etc.) si tiene inter s o preguntas acerca del uso de los suplementos diet ticos, y que podr a ser mejor para su salud en general. Cualquier menci n en esta publicaci n de un producto o servicio espec fico, o recomendaci n de una organizaci n o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.