



A Closer Look at Vitamin A



Vitamin A is a fat-soluble vitamin. That means we need fat in our diet to absorb vitamin A. It is stored in the body's fatty tissue and in the liver. Vitamin A comes from animal products, fortified foods, and beta carotene found in plants. Do you know that orange foods like carrots, cantaloupe, butternut squash, and apricots have lots of Vitamin A? It is very important for our bodies and cells to function properly.

Food Sources:



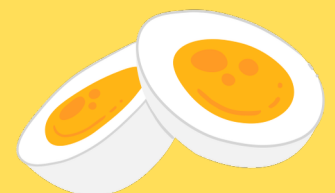
- liver, fish, eggs, dairy
- fortified juice and cereals
- green leafy vegetables (spinach, broccoli, kale)
- yellow and orange vegetables (carrots, squash, sweet potato)
- tomatoes, red bell peppers
- fruits (cantaloupe, mango)

Deficiency Signs and Symptoms:

- To have low Vitamin A is rare in the United States, but deficiencies may lead to fatigue, increased risk of infections, and infertility.

Benefits of Vitamin A:

- Important for eye health.
- Helps make and maintain white blood cells which are important to fight infection
- Important for fetal development and supports a healthy pregnancy.
- May reduce the progression of certain cancers (lung and prostate).
- May slow down age-related eye issues like age-related macular degeneration (AMD) that can be associated with vision loss.





Una mirada más de cerca a la vitamina A



La vitamina A es liposoluble. Esto significa que necesitamos grasas en nuestra dieta para absorberla. Se almacena en el tejido adiposo del cuerpo y en el hígado. La vitamina A proviene de productos de origen animal, alimentos fortificados y betacaroteno, presente en las plantas. ¿Sabías que los alimentos de color naranja, como las zanahorias, el melón, la calabaza y los albaricoques, son ricos en vitamina A? Es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo y nuestras células.

Fuentes de alimentos:



- hígado, pescado, huevos, lácteos
- zumos y cereales enriquecidos
- verduras de hoja verde (espinacas, brócoli, col rizada)
- Verduras amarillas y naranjas (zanahorias, calabaza, batata)
- tomates, pimientos rojos
- frutas (melón, mango)

Signos y síntomas de deficiencia:

- En Estados Unidos, la deficiencia de vitamina A es poco común, pero puede provocar fatiga, un mayor riesgo de infecciones e infertilidad.

Beneficios de la vitamina A:

- Importante para la salud ocular.
- Ayuda a producir y mantener los glóbulos blancos, que son importantes para combatir las infecciones.
- Importante para el desarrollo fetal y favorece un embarazo saludable.
- Puede reducir la progresión de ciertos tipos de cáncer (pulmón y próstata).
- Puede ralentizar los problemas oculares relacionados con la edad, como la degeneración macular asociada a la edad (DMAE), que puede estar asociada a la pérdida de visión.

