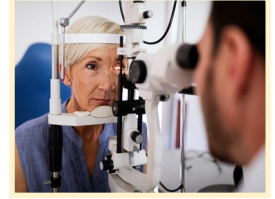


# VITAMIN A: WHAT YOU NEED TO KNOW



**MEALS**  
**on WHEELS**  
**SAN ANTONIO**

By Jessica Barragan, UTSA Dietetic Student



## WHAT IS VITAMIN A?

Vitamin A (retinol/retinoic acid) is a fat-soluble vitamin that is found naturally in our foods. It is important for older adults to be consuming enough Vitamin A daily for optimal health. Older adults need Vitamin A because it is important for normal vision, immune health, reproductive organs, and growth and development.

## WHAT ARE THE BENEFITS?

Vitamin A promotes and supports normal vision, immune health, aids in heart health, helps maintain lungs healthy, and skin integrity. Vitamin A is a key component to be able to see at night.

## HOW DOES VITAMIN A HELP ME SEE AT NIGHT?

Vitamin A makes a pigment called rhodopsin that is found in the rods of our eyes. Rhodopsin absorbs light in the rods and changes its shape to pass along signals to your brain of what the eye is seeing.

## WHAT ARE SIGNS OF VITAMIN A DEFICIENCY?

Vitamin A deficiency is less common in the United States however signs and symptoms of deficiency include dry and itchy skin, night blindness, impaired sense of taste and smell, and diarrhea.



## IS VITAMIN A TOXIC?

Older adults should be aware of Vitamin A toxicity especially if they have liver complications as the risk for toxicity increases. Vitamin A is toxic at 3,000 micrograms (mcg) and above.

Some complications that may occur from the result of consuming high amounts of Vitamin A are related to a higher risk for fractures.

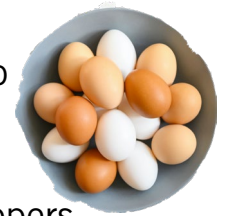
Signs and symptoms of toxicity include nausea, dizziness, muscle aches, headaches, and blurred vision.

## WHAT IS THE RECOMMENDED VITAMIN A INTAKE?

Vitamin A is measured in mcg of Retinol Activity Equivalents (RAE) to account for how readily the body can convert the nutrient into retinol.

Women 51+: 700 mcg RAE | Men 51+: 900 mcg RAE

Sources: salmon, beef, eggs, spinach, kale, broccoli, squash, bell peppers, cantaloupe, mango, strawberries, milk, cheese, yogurt, cottage cheese, breakfast cereals.



# VITAMINA A: LO QUE NECESITA SABER



Por Jessica Barragan, UTSA Estudiante de Dietética

**¿QUÉ ES LA VITAMINA A?** La vitamina A (retinol / ácido retinoico) es una vitamina soluble en grasa que se encuentra naturalmente en los alimentos. Es importante que los adultos mayores consuman suficiente vitamina A diariamente para una salud óptima. Los adultos mayores necesitan vitamina A para la visión normal, la salud inmunológica, los órganos reproductivos y el crecimiento y desarrollo.

**¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS?** La vitamina A apoya la visión normal, la salud inmunológica, la salud del corazón, mantiene los pulmones sanos y la integridad de la piel. La vitamina A es necesaria para poder ver por la noche.

**¿CÓMO ME AYUDA LA VITAMINA A A VER POR LA NOCHE?** La vitamina A produce un pigmento llamado rodopsina que se encuentra en los bastones de nuestros ojos. La rodopsina absorbe la luz en las varillas y cambia su forma para transmitir señales al cerebro de lo que el ojo está viendo.

**¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE DEFICIENCIA DE VITAMINA A?** La deficiencia de vitamina A no es común en los Estados Unidos, sin embargo, los signos y síntomas de deficiencia incluyen piel seca y picazón, ceguera nocturna, deterioro del sentido del gusto y el olfato, y diarrea.

**¿ES TÓXICA LA VITAMINA A?** Los adultos mayores deben ser conscientes de la toxicidad de la vitamina A, especialmente si tienen complicaciones hepáticas a medida que aumenta el riesgo de toxicidad. La vitamina A es tóxica a 3,000 microgramos (mcg) y más. Algunas complicaciones que puede ocurrir es el riesgo de fracturas. Los signos y síntomas de toxicidad incluyen náuseas, mareos, dolores musculares, dolores de cabeza y visión borrosa

**¿CUÁL ES LA INGESTA RECOMENDADA DE VITAMINA A?** La vitamina A se mide en mcg de equivalentes de actividad de retinol (RAE) para tener en cuenta la facilidad con que el cuerpo puede convertir el nutriente en retinol. Mujeres 51+: 700 mcg RAE | Hombres 51+: 900 mcg RAE

Fuentes: salmón, carne de res, huevos, espinacas, col rizada, brócoli, calabaza, pimientos, melón, mango, fresas, leche, queso, yogur, requesón, cereales para el desayuno.

