

Renut (2007) 1 (2): 72-76

Vitamina A, carotenoides pro y no provitamina A

Robinson Cruz Gallo¹

¹ Nutricionista, Magíster en Salud Pública. Past Auditor Nacional del Programa Nacional de Asistencia Alimentaria-PRONAA. Director CRUGALLSA RENUT
Email: rcruzgallo@hotmail.com

Competencias adquiridas: Al finalizar este artículo los lectores podrán:

- a. Discutir el papel de la vitamina A en el estado de Salud de las personas.
- b. Diferenciar los conceptos de vitamina A preformada, provitamina A y carotenoides.
- c. Discutir algunos aspectos biológicos relacionados con las funciones de la vitamina A.

Palabras clave: *vitamina A preformada, provitamina A, retinoides, carotenoides.*

Resumen

Se conoce como vitamina A a un conjunto de compuestos que poseen la actividad biológica del retinol. En la dieta la encontramos en dos presentaciones: preformada (principalmente en productos de origen animal) o como provitamina (principalmente en productos de origen vegetal). La vitamina A preformada la constituyen ésteres de retinilo (retinol+ácido palmítico) que al ser digeridos en el intestino originan retinol. Los compuestos semejantes al retinol son conocidos genéricamente como retinoides (similares al retinol) y están presentes en la naturaleza en tres formas: retinol, retinal o ácido retinoico. La provitamina A la integran una serie de pigmentos naturales denominados carotenoides (similares al caroteno) que son capaces de convertirse en vitamina A. Es preciso señalar que no todos los carotenoides deben ser considerados provitamina A puesto que de los casi 600 existentes en la naturaleza solo 50 poseen esta propiedad. El principal carotenoide provitamina A es el beta caroteno, que está constituido por dos moléculas de retinal