

¿QUÉ ES?

LA VITAMINA A ES UN TÉRMINO QUE ABARCA VARIOS COMPUESTOS SOLUBLES EN GRASA, PRINCIPALMENTE EL RETINOL, EL CUAL ES LA FORMA ACTIVA DE LA VITAMINA, Y LOS CAROTENOIDES, COMO EL BETACAROTENO, QUE EL CUERPO CONVIERTE EN VITAMINA A.

QUÍMICAMENTE, EL RETINOL PERTENECE A UN GRUPO DE COMPUESTOS LLAMADOS RETINOIDES, QUE SON CRUCIALES PARA DIVERSAS FUNCIONES BIOLÓGICAS, ESPECIALMENTE EN LO QUE RESPECTA A LA VISIÓN, LA INMUNIDAD Y LA SALUD CELULAR.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- **VISIÓN:** ESPECIALMENTE EN CONDICIONES DE POCA LUZ, ALGO IMPORTANTE PARA LA COORDINACIÓN Y EL RENDIMIENTO.
- **SISTEMA INMUNOLÓGICO:** AYUDA A PROTEGER AL CUERPO DE INFECCIONES, REDUCIENDO EL RIESGO DE ENFERMEDADES QUE PODRÍAN INTERFERIR CON EL ENTRENAMIENTO.
- **REGENERACIÓN CELULAR Y SALUD DE LA PIEL:** APOYA LA RECUPERACIÓN MUSCULAR Y MANTIENE LA PIEL EN BUEN ESTADO, LO QUE ES RELEVANTE PARA DEPORTISTAS EXPUESTOS AL SOL O AL SUDOR CONSTANTE.

DÉFICIT

- **VISIÓN NOCTURNA DEFICIENTE.**
- **MAYOR SUSCEPTIBILIDAD A INFECCIONES.**
- **PIEL SECA Y PROBLEMAS EN LA RECUPERACIÓN DE HERIDAS O LESIONES.**

PARA LOS DEPORTISTAS, ESTOS EFECTOS PUEDEN IMPACTAR DIRECTAMENTE EN EL RENDIMIENTO, LA RECUPERACIÓN Y LA CAPACIDAD DE MANTENERSE SANOS DURANTE CICLOS DE ENTRENAMIENTO INTENSOS.

FUENTES ALIMENTARIAS

LA VITAMINA A SE ENCUENTRA EN DOS FORMAS PRINCIPALES: RETINOL, PRESENTE EN ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL, Y BETACAROTENOS, QUE EL CUERPO CONVIERTE EN VITAMINA A Y SE ENCUENTRAN EN ALIMENTOS VEGETALES. ENTRE LAS MEJORES FUENTES SE ENCUENTRAN:

- **HÍGADO (DE RES O POLLO): UNA DE LAS MAYORES CONCENTRACIONES DE VITAMINA A.**
- **ZANAHORIAS, BATATAS Y CALABAZA: RICAS EN BETACAROTENOS.**
- **ESPINACA, ACELGA Y OTRAS HOJAS VERDES OSCURAS.**
- **LÁCTEOS ENTEROS, YEMA DE HUEVO Y PESCADO GRASO (COMO EL SALMÓN).**