



# VITAMINA A

A vitamina A é uma vitamina lipossolúvel muito **importante para a visão**, uma vez que atua como componente estrutural dos pigmentos visuais da retina. Outras funções incluem a **regulação do sistema imunitário** e do funcionamento dos órgãos, e a **ação antioxidante**, que permite combater os radicais livres e prevenir o envelhecimento precoce.

## NECESSIDADES NUTRICIONAIS

	0 - 3 anos	300 - 500 µg RAE/dia
	4 - 13 anos	400 - 600 µg RAE/dia
	+14 anos	700 µg RAE/dia
	todas as idades	750 - 770 µg RAE/dia
	todas as idades	1200 - 1300 µg RAE/dia
	+14 anos	900 µg RAE/dia

## FONTES ALIMENTARES



**Fígado de vaca  
cru 1 isca**  
[52 g]  
4922 µg



**Cenoura cozida  
1 unidade**  
[47 g]  
452,6 µg



**Manga  
1 unidade**  
[334 g]  
701,2 µg



**Couve galega  
cozida  
¼ de prato**  
[60 g] 217,6 µg



**Sopa de abóbora  
1 tigela**  
(350 g)  
119 µg



**Doses muito elevadas de vitamina A** (alimentos fortificados, suplementos e consumo excessivo de fígado) podem causar:

- Efeitos no sistema nervoso
- Alterações no fígado
- Má formação fetal [grávidas]

## SINAIS DE DEFICIÊNCIA

- Má adaptação da visão noturna
- Diminuição da espessura da córnea com possível ulceração [queratomalácia]
- Olhos secos [xeroftalmia]
- Pontos de bitot [manchas espumosas brancas no globo ocular]
- Cegueira noturna
- Interferência nas células da mucosas [prejudicando a barreira imunitária física] com consequente elevação do risco de infecções no trato respiratório