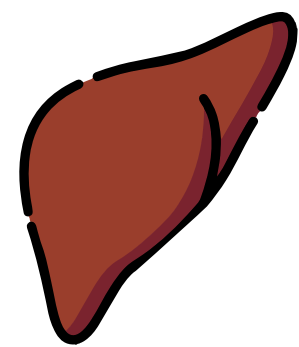


# ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE VITAMINA A

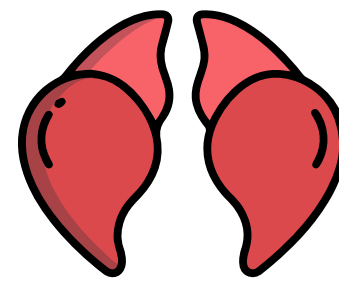
Te damos algunos **alimentos altos en vitamina A** para que puedas incluir en tu dieta diaria:



## HÍGADO DE RES

1 PORCIÓN (100 g)

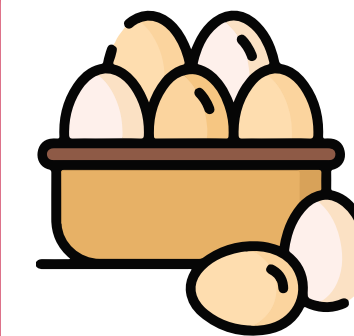
VITAMINA A (ER)\*: 9.491



## HÍGADO DE POLLO

1 PORCIÓN (100 g)

VITAMINA A (ER)\*: 3.990



## HUEVO

1 UNIDAD

VITAMINA A (ER)\*: 88

## LECHE ENTERA

1 VASO (210 ml)

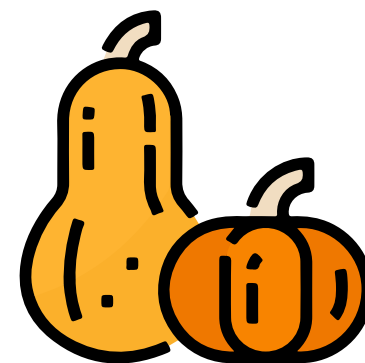
VITAMINA A (ER)\*: 76



## AHUYAMA

1 TAZA (100g)

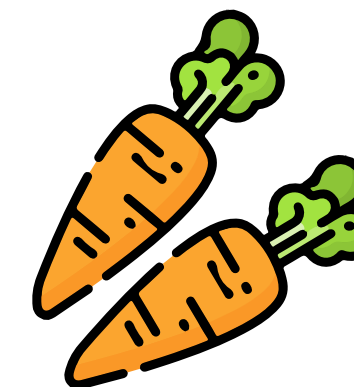
VITAMINA A (ER)\*: 1.775



## ZANAHORIA

1 TAZA (100g)

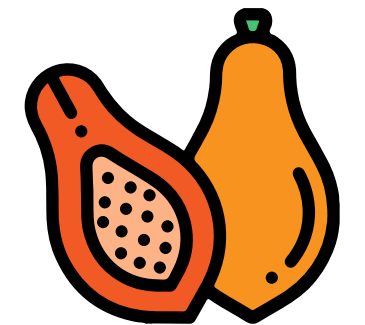
VITAMINA A (ER)\*: 1.318



## PAPAYA

1 TAZA (100g)

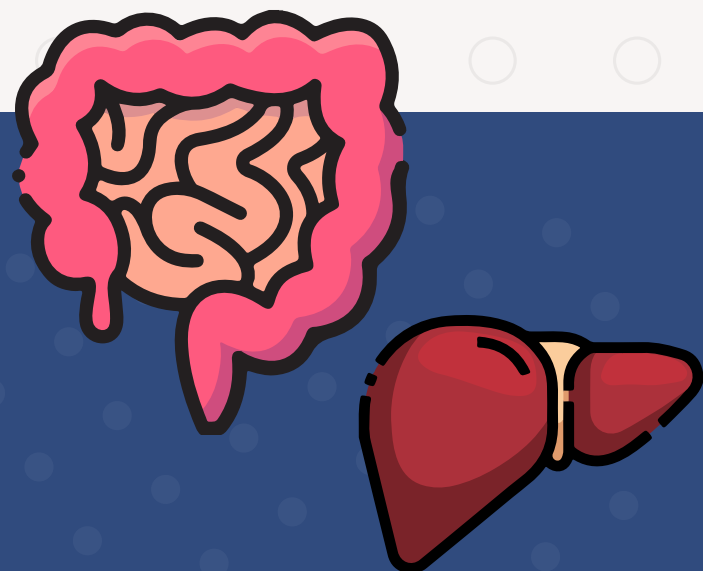
VITAMINA A (ER)\*: 352



\*Valores según la Tabla de Composición de Alimentos Colombiana ICBF 2018, indicados en **Equivalentes de Retinol (ER)**

### Dónde se absorbe y almacena este nutriente:

La conversión de betacaroteno a vitamina A se realiza en las paredes del intestino, se almacena en el hígado y un consumo en exceso puede producir toxicidad.



Nestlé  
Contigo