

CARTAS AL EDITOR

RETINOL Y β -CAROTENO

Señores:

El artículo de Flores M. y colaboradores publicado en esta revista sobre el "Contenido de vitamina A en los alimentos incluidos en la Tabla de Composición de Alimentos para uso en América Latina" (1) describe de manera precisa e ilustrada la forma como se deben efectuar las conversiones de vitamina A a retinol, basados en los diferentes compuestos con actividad de vitamina A que se encuentran en los alimentos. Sin embargo, en el Cuadro N^o 1 de dicha publicación no se menciona que la ingesta recomendada de microgramos de retinol por día que aparecen en dicha tabla se basan en el supuesto de que no hay consumo de carotenos en la dieta o que la cantidad de caroteno se ha convertido a retinol. La omisión de esta consideración lleva al uso inadecuado de los valores recomendados.

Esta dificultad se puede obviar utilizando el Cuadro N^o 7 que aparece en la serie de Informes Técnicos de la OMS (2) que se reproduce aquí y en el cual se dan las recomendaciones de vitamina A (retinol) por grupos de edad y de acuerdo al porcentaje de β -caroteno en la dieta.

Jaime Ariza Macías¹

BIBLIOGRAFIA

- (1) Arch. Latinoamer. Nutr., 19: 311-333, 1969
- (2) Informes técnicos de la OMS, N^o 362, 1967.

¹ G.P.O. Box 2156
San Juan, Puerto Rico 00936

INGESTAS RECOMENDADAS DE VITAMINA A (μg) EN VARIAS EDADES EN RELACION CON LA PROPORCION DE β -CAROTENO EN LA DIETA

E D A D	Proporción de β -caroteno en la dieta ¹											
	0	40	50	60	65	70	75	80	85	90	95	100
0 - 6 meses	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6 - 12 "	300	450	525	600	650	725	800	900	1025	1200	1450	1800
1 año	} 250	} 375	} 425	} 500	} 550	} 600	} 675	} 750	} 850	} 1000	} 1200	} 1500
2 años												
3 "												
4 - 6 meses	300	450	525	600	650	725	800	900	1025	1200	1450	1800
7 - 9 "	400	600	675	800	875	950	1075	1200	1375	1600	1925	2400
10 - 12 "	575	850	975	1150	1250	1375	1530	1725	1975	2300	2750	3450
13 - 15 "	725	1100	1250	1450	1575	1750	1950	2175	2500	2900	3450	4250
16 - 19 "	750	1125	1275	1500	1650	1800	2000	2250	2575	3000	3600	4500
Adultos	750	1125	1275	1500	1650	1800	2000	2250	2575	3000	3600	4500

¹ Expresado como $\frac{\beta\text{-caroteno}}{\beta\text{-caroteno} + \text{retinol}}$ (μg). Otros carotinoides con actividad de vitamina A se expresan en β -caroteno, admitiendo que 2 μg de otros carotinoides con actividad de vitamina A = 1 μg de β -caroteno: los ésteres retínicos se expresan por su contenido de retinol.