

Tabla de contenido de vitamina A en los alimentos

Contenido de vitamina A en los alimentos	
Raciones de alimentos	Retinol
1 vaso de leche entera (200 cm ³)	100 µEq
1 yogur (125 cm ³)	32,5 µEq
2 lonchas queso de bola (40 g)	122 µEq
Queso Burgos (80 g)	208 µEq
Atún fresco, sardinas (125g)	75 µEq
Hígado de ternera (100 g)	10000 µEq
1 huevo (60g)	180 µEq
Zanahoria (100 g)	1364 µEq
2-3 albaricoques (150 g)	40 µEq
1 caqui (150g)	237 µEq
2-3 higos o brevas (100 g)	25 µEq
1 mandarina (100 g)	105 µEq
1 mango (200 g)	478 µEq
Endivias (100 g)	250 µEq
Escarola (100 g)	73 µEq
Espinacas (200 g)	540 µEq
Perejil (20 g)	135 µEq

Fuente: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. Tabla de composición de alimentos españoles. 3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.