

ADVERTENCIAS SOBRE EL CONSUMO DE SOJA; ESPECIAL ATENCIÓN COMEDORES INFANTILES

Foro de la Tierra y la Alimentación. 2004.

www.produccion-animal.com.ar

Volver a: [Temas varios](#)

INTRODUCCIÓN

Se ha difundido el consumo de soja enfatizando el reemplazo de la carne, la leche, la solución a la desnutrición infantil, y exponiendo como ejemplos algunas culturas orientales con su consumo milenario, pretendiendo instalar el consumo de soja como un nuevo hábito alimentario.

La soja no puede solucionar la desnutrición infantil, no reemplaza a los alimentos básicos de nuestra cultura y las culturas orientales que la utilizan, la consumen fermentada por largos períodos, no es soja transgénica, ni tampoco la base de sus dietas, sino condimento y complemento de las mismas.

En Argentina, el 95 % de la soja es transgénica, forrajera y su principal destino es alimentar ganado vacuno, porcino y avícola, y la producción de aceites industriales.

Las distintas campañas de imposición y distribución masiva de soja a poblaciones vulnerables, instalando conceptos equivocados son al menos, cuestionables.

Ninguna de las características aquí descriptas, inherentes a la soja y su consumo, han sido debidamente difundidas por sus comerciantes.

ADVERTENCIAS SOBRE EL CONSUMO DE SOJA

- ◆ Contraindicada para menores de 2 (dos) años de edad.
- ◆ No se recomienda para menores de 5 (cinco) años de edad.
- ◆ En casos de desnutrición, no es un alimento nutricionalmente adecuado para su recuperación.
- ◆ Sólo para mayores de 5 cinco años, en buen estado de salud, no más de 25 g (2 cucharadas soperas) por persona, por vez, dos o hasta tres veces por semana, correctamente inactivada (Para mujeres embarazadas tampoco es apropiado enfatizar su consumo como alimento principal)
- ◆ El Jugo de Soja, mal llamado "Leche de Soja", no reemplaza a la leche.
- ◆ La Soja no reemplaza a la Carne (principal fuente de Hierro).
- ◆ Es deficitaria en muchos nutrientes, y por su alto contenido de Fitatos interfiere en la absorción de Hierro y de Zinc, tampoco es fuente de Calcio.
- ◆ En los comedores, es importante saber de dónde viene la Soja que se utiliza y verificar si tiene control bromatológico.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Se cree que las ISOFLAVONAS pueden ser responsables de la aparición de la TELARCA PRECOZ y el adelanto de los eventos puberales en niñas, o GINECOMASTIA en varones, eventos dependientes de ESTRÓGENOS, Y PRODUCIR ANORMALIDADES INMUNOLÓGICAS Y EN EL TIMO EN LOS NIÑOS ALIMENTADOS CON SOJA (2).

Los bebibles o JUGOS DE SOJA, MAL DIFUNDIDOS COMO "LECHE DE SOJA" y suministrada como tal, en algunas formas de COMERCIALIZACIÓN, con el añadido de azúcar y jugos frutales y vegetales, representan un factor de riesgo para el aumento de CARIES DENTALES Y EROSIÓN DENTARIA en niños, debido a que poseen una CAPACIDAD EROSIVA DEL ESMALTE DENTARIO, al disminuir el pH en la boca (3)

Para los menores lactantes a quienes el médico PEDIATRA LE RECETE formulados de soja, en esos casos, se trata de "FÓRMULAS A BASE DE AISLADO PROTEICO DE SOJA SUPLEMENTADAS con los aminoácidos limitantes (metionina y cisteína), vitaminas y minerales, y sólo POR INDICACIÓN PROFESIONAL en casos particulares (4)

¿QUÉ LEER? ¿QUÉ DAR DE COMER?

- ◆ Conclusiones "Foro Nacional para un Plan de Alimentación y Nutrición", organizado por el Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales en Julio de 2002, con el auspicio de UNICEF, en el cual expertos realizaron las advertencias nutricionales aquí mencionadas;

- ◆ Documentos resultantes de la Jornada Técnica "Soja y Alimentación", que retomó las conclusiones del Foro previamente mencionado y el "MANUAL DE COMEDORES COMUNITARIOS", www.politicassociales.gov.ar, mail: contacto@politicassociales.gov.ar, Avda. Julio A. Roca 782, Piso 5° (C1092AAH) Ciudad Autónoma de Buenos Aires, teléfonos: (54 11) 4345-1387 / 4342-0939 / 4342-6314.
- ◆ SOLICITE MÁS MATERIAL A: forodelatierraylaalimentacion@Argentina.com ó mundorural@tutopia.com

MÁS INFORMACIÓN

Declaraciones de especialistas en Nutrición y Alimentación:

"Deben evitarse en los niños pequeños (en referencia a los bebibles o jugos de soja); No sustituyen de ninguna manera a la leche, y se han documentado casos de desnutrición y de raquitismo graves por la utilización de estos jugos como sustitutos de ésta". Aclara que es cierto que se la asocia con un buen aporte proteico, pero no hay evidencias de que baja la mortalidad por enfermedades cardiovasculares. "También contiene isoflavonas, que tienen actividad hormonal comparable a los estrógenos, que podrían tener un efecto adverso en menores que la consuman como base de su dieta. En niños pequeños se comparó el valor en sangre de estas sustancias, cuando son alimentados con soja, y en los alimentados con leche materna o leche de vaca.

En los primeros, las concentraciones de estas sustancias son miles de veces más altas que en los otros casos", Dra. Luisa Bay, Sociedad Argentina de Pediatría (5).

"El 50 por ciento de los chicos de entre 8 meses y 3 años en la Argentina están anémicos. EL PROBLEMA DE LA ANEMIA PASA POR LA FALTA DE INGESTA DE HIERRO Y NO POR DEFICIENCIA DE PROTEÍNAS. Por eso, debemos intensificar los programas de fortificación de alimentos en vez de ver a la SOJA como una panacea que solucionaría por completo el problema del hambre en la Argentina", Dr. Alejandro O'Donnell, director del CESNI (Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil) (6).

Respecto del consumo de los "BROTOS de soja" que se adquieren en distintos comercios, cabe destacar que los mismos no se producen con soja, sino con un poroto conocido como mung, (puede apreciarse en la información provista en la mayoría de los envases que los contienen) que pertenece a la familia de las leguminosas pero a otro género (7).

REFERENCIAS

- (1, 2, 3, 4) Advertencias surgidas del "Foro para un Plan Nacional de Alimentación y Nutrición", organizado por el Consejo de Coordinación de Políticas Sociales del Ministerio de Desarrollo Social, con el auspicio de UNICEF, "Jornada de Discusión Técnica: Soja y Alimentación", "Consideraciones sobre la soja en la Alimentación" y anexo, www.politicassociales.gov.ar
- (5) Textual, Diario La Nación, Suplemento Cocina y Cultura, Sábado 7 de Diciembre del 2002, página 4, nota titulada "Huevo y Soja, fuentes proteicas" (www.lanacion.com.ar/espec/cocinaycultura/02/nota09.htm)
- (6) 2º Taller sobre cómo cooperar en el área de salud. Grupo de Fundaciones, 31 de Julio del 2002, www.gdf.org.ar / Cesni: www.cesni.org.ar, cesni@cesni.org.ar
- (7) Ing. Agr. Adolfo Boy, www.uva.org.ar/brotos.html (Sitio web de la Unión Vegetariana Argentina)

Volver a: [Temas varios](#)