¿CÓMO VARÍA EL CONTENIDO DE NITRATOS EN LOS ALIMENTOS?

El almacenamiento inadecuado de hortalizas de hoja cocidas (por ejemplo, verduras almacenadas a **temperatura ambiente durante largos períodos de tiempo**) puede resultar en la conversión de nitratos a nitritos, conversión que puede verse acelerada cuando estas hortalizas están en forma de puré.

agencia española de seguridad alimentaria y nutrición

NIPO en Línea: 069-20-009-9 • NIPO papel: 069-20-008-3 • Depósito legal: M-26281-2020

Recomendaciones de consumo de hortalizas de hoja para población infantil por la presencia de nitratos

Para más información:

www.aesan.gob.es

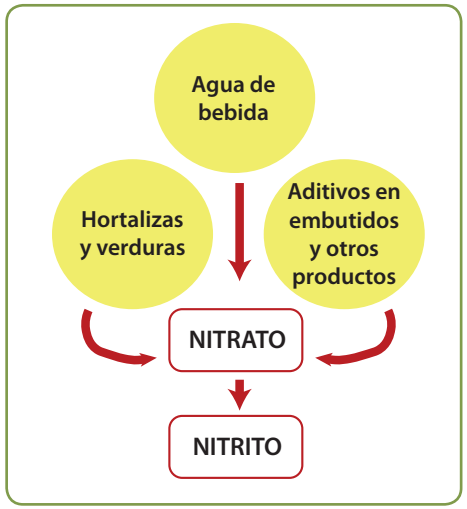
GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE CONSUMO | agencia española de seguridad alimentaria y nutrición

Teniendo en cuenta las conclusiones de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) sobre nitratos en hortalizas, los hábitos de consumo y las recomendaciones de los pediatras en España, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) hace las siguientes **recomendaciones de consumo de hortalizas de hoja con el objetivo de disminuir la exposición a los nitratos en las poblaciones vulnerables** (bebés y niños de corta edad):

¿QUÉ SON LOS NITRATOS?

Los nitratos son compuestos generados de manera natural en el metabolismo de las plantas, acumulándose en las partes verdes.

Por tanto, los cultivos de hoja como las espinacas presentan mayores concentraciones de nitratos.



ESPINACAS ACELGAS	Se recomienda **no incluirlas** antes del primer año de vida, **0-1 año.**	**En caso de incluirlas** en los purés antes del año procurar que: • En niños de **3 a 6 meses** *–recordando siempre que la lactancia es la alimentación recomendada–,* si se incorpora una alimentación complementaria el contenido de espinacas y/o acelgas no sea mayor de **25 gramos/día.** • En niños de **6 a 12** meses, el contenido de espinacas y/o acelgas no sea mayor de **35 gramos/día.**
	En niños **entre 1 y 3 años:**	• No dar más de media ración de acelgas o espinacas **(45 gramos/día.** Cantidad a modo de guarnición).
		• No dar espinacas y/o acelgas a niños que presenten **infecciones bacterianas gastrointestinales.**
BORRAJA	Se recomienda **no incluirla antes de los 3 años** de vida.	
VERDURAS COCINADAS	No mantener a temperatura ambiente (enteras o en puré). Conservar **en el frigorífico** si se van a consumir en el mismo día, si no, **congelar.**	
	El **lavado** y la **cocción** de las verduras **(desechando siempre al final el agua resultante)** ayudan a reducir el contenido en nitratos.	

Factores como la luz influyen en sus niveles. A mayor intensidad lumínica, menor será la concentración de nitratos, por lo que los cultivos de verduras al aire libre presentan niveles de nitratos inferiores a los de invernadero.

Los nitratos también son usados en el procesado de alimentos como aditivos alimentarios autorizados, pero la legislación en este ámbito no permite su uso en los alimentos infantiles.

¿QUÉ EFECTOS TIENEN LOS NITRATOS SOBRE LA SALUD?

Los nitratos son precursores naturales de nitritos, por lo que en el cuerpo estos nitratos pueden transformarse por procesos fisiológicos en nitritos. Éstos compiten con el oxígeno para unirse a la hemoglobina pudiendo dar lugar a **metahemoglobinemia.**

Este trastorno se ha descrito en bebés expuestos a altas concentraciones de nitratos en los alimentos y se conoce como el **"Síndrome del bebé azul"** caracterizándose, entre otros síntomas, por la tonalidad azul que adquiere la piel del bebé debido a la falta de oxígeno que llega a los tejidos.