



Opinión Científica sobre el riesgo de nitratos en vegetales para niños - EFSA 2010

El Panel Científico de Contaminantes en la Cadena Alimentaria (CONTAM) de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha emitido una opinión sobre los posibles riesgos para la salud de niños de corta edad por la presencia de nitratos en vegetales de hoja verde.

En la opinión, se afirma que para los bebés de 6 a 12 meses es poco probable que el consumo de espinacas sea un riesgo para la salud, teniendo en cuenta que éstas formarían parte de la dieta como uno de los ingredientes del puré. Sin embargo, en el caso de que se diese más de una ración de puré con espinacas al día, en las que constituyan más del 50% del contenido del puré, no se podría descartar el riesgo. Por este motivo, y por precaución, se recomienda no introducir espinacas hasta el año de vida del bebé.

Respecto a los niños de 1 a 3 años de edad, el Panel concluye en que al ser un colectivo en el que se puede llegar a consumir una ración completa de espinacas, es el grupo que mayor exposición a nitratos tiene, por lo que no se descarta la ausencia de riesgo en situaciones extremas, como las que combinan un alto consumo de espinacas con la presencia de niveles altos de nitratos en las mismas. Las recomendaciones hacia este colectivo son de no dar más de una ración de espinacas y acelgas al día. No obstante, cuando se comparan los riesgos y los beneficios de la exposición de nitratos por el consumo de hortalizas, prevalecen siempre los efectos beneficiosos reconocidos por el consumo de verduras y hortalizas.

Igualmente, la Opinión concluye que es importante no dar espinacas a los niños que presenten infecciones bacterianas gastrointestinales, ya que estos niños son más sensibles a los nitratos.

ELIKA : Granja Modelo, z/g . 01192 . Arkaute (Araba) . Telefonoa: 945 122 170 . Faxe: 945 122 171 . berri@elika.eus
Artículo completo (<https://seguridadalimentaria.elika.eus/wp-content/uploads/articulos/Archivo731/EFSA Nitrates.pdf>)
(<mailto:berri@elika.eus>)