



Unidad de Nutrición y Dietoterapia:
Tema: Consideraciones de la SOJA

Como profesional Nutricionista desarrollo mis tareas en el área de la salud y uno de los objetivos es lograr cambios de hábitos por medio de la educación con el fin de proteger la salud y mejorar la calidad de vida de la población.

Con respecto al tema de la soja me gustaría brindar algunas consideraciones, las cuales comparto con entidades científicas que han trabajado en la adecuada incorporación de la soja en la alimentación humana.

Teniendo en cuenta que los hábitos de consumo de un pueblo se basan en distintos aspectos: sociales, culturales, de disponibilidad y de accesibilidad de los alimentos y si bien ellos están en permanente cambio; en la población Argentina no existe el hábito de consumo frecuente de legumbres; por lo tanto la incorporación de soja requiere un gran esfuerzo de educación y capacitación, para generar su consumo aún cuando el producto se entregue gratuitamente. Sumado a esto el tiempo en la preparación y el costo (gas).

La utilización de la soja puede formar parte de la alimentación de personas mayores de cinco años en buen estado de salud como complemento de una alimentación variada en cantidades no mayores a 2 o 3 cucharadas soperas por porción hasta tres veces por semana.

NO ES UN SUSTITUTO NI DE LA LECHE NI DE LA CARNE

El poroto de soja, correctamente inactivado es un alimento rico en proteínas, que combinándolo con cereales puede cubrir los requerimientos proteicos. Las proteínas de soja contienen todos los aminoácidos esenciales para el ser humano adulto.

No siendo así para niños menores de dos años cuyo requerimiento es mayor. También disminuye su utilización por parte del organismo por su alto contenido en fibra.

Con respecto al hierro, el hierro de las carnes por ser hemínico, se absorbe en mayor porcentaje que el hierro de la soja. La bebida o jugo de soja, mal denominada leche (leche es el producto segregado por la glándula mamaria de los animales o humanos) no debería utilizarse como reemplazo de la leche de vaca en la alimentación de los niños, ya que el contenido de calcio y fósforo en la leche está altamente disponible y entre ellos balanceado, en el jugo de soja es de baja disponibilidad al igual que la vitamina A. Con respecto a la fibra, al igual que otras legumbres, la contiene en importante cantidad y resulta beneficioso en distintas situaciones terapéuticas.

En los niños menores de 2 años al no tener el aparato digestivo preparado para recibir cantidades de fibra puede ocasionarles cuadros malabsortivos, limitando la absorción de micro nutrientes como el hierro y el zinc.

Recomendaciones para el consumo:

Para personas sanas mayores de 5 años, como otras legumbres, 2 a 3 cucharadas soperas de porotos secos, 2 a 3 veces por semana. Se los puede incorporar en preparaciones habituales (guisos, locros, pucheros, tortillas, milanesas, albóndigas rellenas, etc) enriqueciendo así las comidas. Para complementar las proteínas de la soja, pueden combinarse adecuadamente con cereales como trigo, arroz, maíz en un 80% y en un 20% de soja.

El poroto de soja no es recomendado como base de la alimentación en niños menores de cinco años y contraindicado para menores de dos años. Algunas bebidas de soja representan un factor de riesgo de caries y erosión dentaria en los niños.