



## Consumo de hortalizas de hoja en los niños

### ¿Qué son los nitratos?

[Los nitratos](#) son unos compuestos ampliamente presentes en los alimentos. Se producen en el metabolismo de las plantas, acumulándose en sus partes verdes por lo que se encuentra de forma natural en las verduras, particularmente en las de hoja verde

### ¿Qué efectos tienen los nitratos sobre la salud?

Los nitratos en sí son relativamente poco tóxicos. Su toxicidad viene determinada por su reducción a nitritos.

El nitrato se puede transformar en nitrito por reducción bacteriana tanto en los alimentos, durante el procesado y el almacenamiento, como en el organismo por determinados procesos fisiológicos.

Los nitritos son sustancias que en grandes cantidades obstaculizan la capacidad de nuestros glóbulos rojos para transportar oxígeno en el cuerpo pudiendo dar lugar a un trastorno que se llama metahemoglobinemia o **anemia** del niño azul. **Los nitrosaminos** pueden formar compuestos (las nitrosaminas) muchos de ellos son carcinógenos.

Los grupos más vulnerables son los niños menores de 3 años por sus características fisiológicas (menor actividad de una enzima reguladora).

### ¿Qué es el síndrome del niño azul?

Es una afección grave que se caracteriza, entre otros síntomas, por una coloración de la piel gris azulada debido a la falta de oxígeno que le llega a los tejidos.

También puede aparecer irritabilidad o letargia, respiración rápida y alteración del estado mental, y en los casos más graves, problemas cardíacos, coma y convulsiones generalizadas.

### ¿Que hortalizas se deben evitar en los lactantes?

Algunas especies vegetales (acelgas, espinacas y borraja) tienen gran capacidad para acumular nitratos.

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 la Asociación Española de Pediatría](#), la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha realizado unas recomendaciones de consumo de hortalizas de hoja con el objetivo de disminuir la exposición a los nitratos en poblaciones vulnerables (bebés y niños de corta edad):

Toma de espinacas y acelgas:

- Evitarlas antes del primer año de vida, pudiendo emplear otras verduras para la alimentación del lactante. En caso de incluirlas antes del año no administrar más de 35 gramos/día.
- En niños entre 1 y 3 años: Dar menos de 45 gramos/día y evitar en niños que presenten infecciones bacterianas gastrointestinales.

Uso de Borraja: se recomienda no incluirla antes de los 3 años de vida.

## ¿Puede variar el contenido de nitratos en los alimentos?

Sí, depende de muchos factores: cantidad de sol, temperatura ambiente y el tiempo de almacenamiento entre otros.

Así el almacenamiento inadecuado de hortalizas de hoja cocidas a temperatura ambiente, tanto enteras como en puré, puede hacer que los nitratos se conviertan en nitritos. Por ello las verduras cocinadas se deben conservar en el frigorífico si se van a consumir en el mismo día, si no se deben congelar.

El lavado y la cocción de las verduras (desechando siempre al final el agua resultante) ayudan a reducir el contenido en nitratos.

Artículo basado en [recomendaciones de consumo de hortalizas de la AESAN](#)

Artículo publicado el 2-12-2024, revisado por última vez el 2-12-2024

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/consumo-hortalizas-hoja-en-ninos>