



General | | Actualitzat el 11/05/2022 a les 07:00

Bledes, espinacs i verdures de fulla verda: a partir de quan?

T'expliquem les recomanacions a seguir per poder oferir amb seguretat aquests vegetals

[inicicentrareport]Els **vegetals** són part essencial de la dieta de les criatures. Tenen gran valor nutricional i són aliments molt segurs. Només cal tenir present a limitar les **hortalisses de fulla verda** perquè contenen nitrats que per si sols són relativament poc tòxics però que en el nostre organisme es poden transformar en nitrits.

Què passa amb els nitrits? Els nitrits són compostos que competeixen amb l'oxigen per unir-se a l'hemoglobina i poden donar lloc a metahemoglobinèmia. Segurament heu sentit a parlar del "**síndrome del nadó blau**". Fa referència al canvi de coloració de la pell i de les mucoses que té lloc quan les criatures estan afectades de **cianosi**, un trastorn que redueix el nivell d'oxigen de la sang.

[intext1]

Un elevat consum de **bledes, espinacs i borratja** pot ocasionar aquest trastorn. És per això que l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició recomana reduir la ingesta d'aquest tipus de verdures en el cas de criatures petites.

Quines són les recomanacions?

[GotaVerdaPle] Es recomana **no oferir ni espinacs ni bledes abans dels 12 mesos d'edat**. En cas d'incloure-les com a part dels purés de verdures, cal procurar que el contingut no superi els 25 grams/dia per a nadons de 3 a 6 mesos, i de 35 grams/dia per a nadons de 6 a 12 mesos.

[intext2]

[GotaVerdaPle] Tampoc es recomana donar més de **45 grams al dia a criatures d'entre 1 i 3 anys**. Correspon a mitja ració de bledes o espinacs, o el que seria una ració de guarnició.

[GotaVerdaPle] Tampoc oferir-ne a criatures que presentin **infeccions bacterianes** gastrointestinals.

[GotaVerdaPle] Pel que fa a la **borratja**, es recomana no incloure-la abans dels 3 anys de vida. Encara que el seu consum no està molt estès, cal tenir-ho present.

[GotaVerdaPle] S'aconsella també **no mantenir a temperatura ambient les verdures cuinades** (senceres o en puré). És millor guardar-les a la nevera si es consumiran en el mateix dia, i si no, congelar-les per a una millor conservació.

Un emmagatzematge inadequat sí que pot resultar en la conversió de nitrats a nitrits, procés que es pot veure accelerat quan aquestes hortalisses estan en forma de puré. En canvi, el rentat i la cocció de les verdures (rebutjant sempre al final l'aigua resultant) ajuden a reduir el contingut en nitrats.

Amb tot, convé no caure en preocupacions excessives perquè aquest tipus d'hortalisses també es poden consumir amb seguretat. Què diu l'**Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA)** sobre la ingesta d'aquest tipus de vegetals?

[GotaVerdaPle] **Lactants (nadons de 3 a 12 mesos)**: És poc probable que el consum d'espinacs sigui una preocupació per a la salut, tenint en compte que aquests formarien part de la dieta com



un dels ingredients del puré per a nadons entre 6 i 12 mesos. Tot i això, EFSA reconeix que hi hauria un risc en el cas que es donés més d'una ració de puré amb espinacs al dia (considerant que els espinacs constitueixen el 50% del contingut d'aquest puré).

[GotaVerdaPle] **Infants d'1 a 18 anys:** EFSA ha estudiat tres grups de població de nens (1-3, 4-6 i 7 anys), en què els espinacs ja es poden arribar a consumir com una ració completa, i ha determinat que la major exposició a nitrats es dona al segment d'1 a 3 anys. En aquest grup no es descarta l'absència de risc en situacions extremes, com aquella en què es combinen un alt consum d'espinacs amb la presència de nivells alts de nitrats.

[ficentrareport]