

SOJA: BUENA PARA TODAS LAS EDADES

Soja en niños

Los niños españoles toman pocos alimentos vegetales¹, y sin embargo, a partir de los 2 años es aconsejable que su alimentación incluya gran cantidad de éstos², sin olvidar las legumbres. Los derivados de la soja (la soja es una legumbre), aportan proteínas vegetales de gran calidad, además de otros nutrientes y sustancias protectoras. Asimismo, ayudan a disminuir el excesivo consumo de proteína animal³, contribuyendo así al necesario equilibrio de la alimentación infantil. Por eso, la Asociación Española de Pediatría aconseja “promover el consumo de legumbres” en preescolares y escolares⁴.

Soja en adultos

La composición nutricional de la soja puede ser también de gran ayuda en adultos, no sólo porque contribuye a equilibrar la ingesta de proteínas vegetales y animales, sino que además las proteínas vegetales de la soja tienen un alto valor biológico y por tanto son muy aprovechables por nuestro organismo. Por ello, y por su origen vegetal, la soja también es un alimento muy consumido por personas vegetarianas, que suelen utilizar derivados de la soja con asiduidad, para cubrir sus necesidades proteicas de manera efectiva.

Soja en mayores

La soja también puede resultar beneficiosa para las personas mayores, no sólo porque aporta variedad a su dieta, sino también por su capacidad de mitigar los síntomas del paso de los años, mejorando así la calidad de vida^{5,6}. Las proteínas de alta calidad de la soja son, de nuevo, un valor añadido, ya que contribuirán a nutrir de forma equilibrada al delicado organismo de las personas mayores. Además, con la edad aumentan las posibilidades de no digerir bien la lactosa⁷ (que es el azúcar de la leche), así que los derivados de la soja, sobre todo si están enriquecidos en calcio, pueden resultar de gran utilidad como sustituto de la leche, ya que no contienen lactosa.

¹ Public Health Nutr. 2001 Dec;4(6A):1433-8

² American Academy of Pediatrics. Pediatric Nutrition Handbook, Fifth edition, 2004. p.196

³ Am J Clin Nutr 2007;85 927-928

⁴ Peña L. Alimentación del Preescolar y Escolar. En: Protocolos de la Asociación Española de Pediatría, 2002.

⁵ Nefrología 2007;27(3):300-12

⁶ Am J Clin Nutr. 2005 May;81(5):1012-7

⁷ J Pediatr Gastroenterol Nutr 1997 Sep;25(3):296-300