



### Consulta ambulatoria

C/ Angli, 31, 2ª planta  
08017 Barcelona - Tel. 93 205 57 57

C/ Sabino Arana, 5, Planta 0 consulta 4  
08028 Barcelona - Tel. 93 546 01 26

### Urgències pediàtriques

Urgències pediàtriques 24 h / 7 dies  
al servei d'urgències del hospital  
C/ Sabino de Arana, 5 – 19 ó  
Gran Via Carles III, 75 ( parking )  
08028 Barcelona

## RECOMANACIONS PER A UN CORRECTE CONSUM D'ESPINACS, BLEDES I ALTRES HORTALISSES EN NENS PETITS

Les bledes i espinacs són les verdures de fulla verda més consumides al nostre país. Aquestes verdures juntament amb d'altres hortalisses tenen un alt contingut en nitrats. Posteriorment, i majoritàriament ja al nostre organisme, aquests nitrats es transformen en nitrits que en altes concentracions poden ser perjudicials per la salut, sobretot en nens molt petits.

Amb la finalitat de disminuir el contingut de nitrats i posterior formació de nitrits de les hortalisses que consumim es recomana:

- . Guardar les verdures fresques a la nevera (5-7°C)
- . Rentar bé les hortalisses i verdures doncs els nitrats són solubles en aigua
- . Pelar els tuberculs disminueix el contingut de nitrats
- . Eliminar la tija i nervis de bledes, espinacs, borrajta,... ajuda a disminuir el contingut de nitrats
- . Coure les verdures en aigua també ajuda a eliminar el contingut de nitrats
- . Eliminar el brou de cocció de les verdures de fulla verda
- . Consumir aquestes verdures el més aviat possible o mantenir-ho conservat en congelació

### Recomanacions d'ingesta de verdures de fulla verda en nens petits

- . Per precaució evitar introduir en els purés infantils ni espinacs ni bledes abans dels 8-9 mesos de vida. Quan els introduïm procurar que el seu contingut no superi el 20% total del puré
- . No convé donar més d'una ració d'espinacs, bledes i/o borrajta al dia en nens entre 1-3 anys
- . No donar espinacs, bledes i/o borrajta a nens amb infeccions gastrointestinals
- . Les verdures cuites **NO** s'han de mantenir a temperatura ambient: cal guardar-les a la nevera si s'han de consumir dins del mateix dia. En cas contrari s'han de congelar

### HORTALISSES MÉS CONSUMIDES EN LA POBLACIÓ INFANTIL I CONTINGUT EN NITRATS\*

| Hortaliza             | Nivel medio (mg/Kg) | Hortaliza   | Nivel medio (mg/Kg) |
|-----------------------|---------------------|-------------|---------------------|
| Acelga                | 1690                | Puerro      | 345                 |
| Remolacha             | 1379                | Judía verde | 323                 |
| Lechuga               | 1324                | Zanahoria   | 296                 |
| Apio                  | 1103                | Pepino      | 185                 |
| Espinaca <sup>2</sup> | 1066                | Patata      | 168                 |
| Calabaza              | 894                 | Cebolla     | 164                 |
| Lechuga iceberg       | 875                 | Pimiento    | 108                 |
| Nabo                  | 663                 | Tomate      | 43                  |
| Calabacin             | 416                 | Guisantes   | 30                  |

<sup>1</sup> Fuente: Opinion of the Scientific Panel on Contaminants in the Food chain on a request from the European Commission to perform a scientific risk assessment on nitrate in vegetables. The EFSA Journal (2008) Journal number, 685: 1-79.

<sup>2</sup> En la opinión de EFSA se presentaron combinados los datos de espinacas frescas y congeladas, aunque debe tenerse en cuenta que el nivel de nitratos en espinacas congeladas es inferior al de espinacas frescas.

\*Font: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición