

## Qué debemos saber sobre la soja en la alimentación

---

JORGE EDUARDO RULLI :: 02/02/2008

La soja que se produce en la Argentina y que distribuye el gobierno a los comedores populares es una soja forrajera no apta para el consumo humano, además es transgénica

Salta, 25 de enero de 2008 (Norte del Bermejo).- Sabemos que muchos comedores populares están utilizando soja en la preparación de sus comidas, por eso pensamos que la información que les daremos a continuación puede resultarles de gran utilidad. Estos consejos y recomendaciones resumen la opinión de expertos y profesionales de instituciones de todo el país, reunidos por el Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales en julio del 2002 para analizar el tema de la soja en la alimentación, así como las experiencias del GRR (Grupo de Reflexión Rural) y diversos núcleos de médicos pediatras y nutricionistas a lo largo de estos últimos años.

Siempre que se la deje en remojo durante un par de días y se la hierva durante más de una hora, podría formar parte de la alimentación de todas las personas mayores de 5 años en buen estado de salud, o sea que se exceptúan los enfermos, los indigentes con defensas bajas, los ancianos y las embarazadas.

No debe utilizarse en la alimentación de niños y niñas menores de 5 años y especialmente en menores de 2 años bajo ningún motivo. Debe saberse que la Soja contiene fuertes cantidades de fitoestrógenos o sea hormonas vegetales, que pueden producir manifestaciones femeninas en los varones, tales como crecimiento de mamas, y anticipar la regla en las niñas.

Debe saberse que el jugo o bebible de soja (mal llamado "leche de soja") no reemplaza de manera alguna a la leche. El poroto de soja no reemplaza a la carne. Las proteínas que contiene son de origen vegetal y, por lo tanto, de menor calidad que las proteínas animales (leche, carnes y huevo).

No es un alimento nutricionalmente adecuado para la recuperación de niños, niñas o personas adultas desnutridas, todo lo contrario, puede agudizar la desnutrición y conducir a situaciones muy graves y muchos consideramos que la ingesta de soja en los comedores infantiles está directamente ligada a la creciente mortalidad infantil.

La soja que se produce en la Argentina y que se distribuye en los comedores populares es una soja forrajera no apta para el consumo humano, además es transgénica, o sea que ha sido manipulada por ingeniería genética, lo cuál permite sospechar que puede provocar alergias o tendencias al desarrollo de cáncer en aquellas personas que la consuman con cierta intensidad.

Sería conveniente que la población se sustraiga a la muy fuerte publicidad de las empresas multinacionales que aconsejan su ingesta y opten por volver a los alimentos sanos, maíz, zapallo, lácteos, legumbres y carnes rojas que constituyeron por siempre la alimentación de los argentinos. *Grupo de Reflexión Rura*

---

[https://www.lahaine.org/mundo.php/que\\_debemos\\_saber\\_sobre\\_la\\_soja\\_en\\_la\\_al](https://www.lahaine.org/mundo.php/que_debemos_saber_sobre_la_soja_en_la_al)