



# Los beneficios de la soya... en la alimentación infantil

*Por: Lic. Marcela Ochoa Nadal*

¿Cuántas veces hemos escuchado sobre la soya y lo bueno de este alimento? Pues conozcamos un poquito más sobre ella y los beneficios de introducirla en la alimentación de nuestros niños...

## ¿Qué es la soya?...

La soya (*Glycine max*) es un frijol y pertenece al grupo de las leguminosas. Viene en una vaina y se destaca por su alto contenido de proteína (alrededor del 40%) en comparación con otras leguminosas y por su calidad nutritiva.



## Historia...

La soya es un alimento que se consume desde hace mucho tiempo, su cultivo inició en el noreste de China en el siglo XI a.C. y desde entonces se le reconocen múltiples beneficios para la salud, sobre todo en personas diabéticas o con enfermedades del hígado y riñones. Se han encontrado registros médicos de China, Egipto y Mesopotamia, acerca del cultivo del frijol de soya y su uso como antibiótico para tratar heridas y reducir la hinchazón. La soya fue introducida por primera vez en Europa en el año de 1712 y hasta 1804 se hace mención del primer cultivo de soya en América.

Pese a que la proteína de soya lleva siglos de usarse, su uso en la alimentación infantil como parte de la dieta diaria, en fórmulas infantiles y complementos alimenticios es muy reciente.

# Beneficios en la alimentación...

## Proteínas

Incluir la soya en la alimentación de los pequeños puede reflejarse en muchos beneficios para ellos ya que por su alto contenido de proteínas y su nulo aporte en colesterol bien puede sustituir las carnes rojas en su dieta cotidiana ya que estas últimas contienen un gran contenido en grasas. Este cambio puede reflejarse en un buen desarrollo físico, mental y un crecimiento acorde a su edad, además de que no presenten sobrepeso, evita un deterioro psicomotriz y una pérdida de la confianza y baja autoestima, la cual sufren muchos niños con sobrepeso u obesidad.

## Carbohidratos y fibra

Los carbohidratos de la soya aportan energía en los niños y se ve reflejado en un mejor rendimiento físico durante sus actividades deportivas y una mayor energía durante todo el día. Además por la fibra que contiene mejora la digestión evitando problemas de estreñimiento e indigestión.

## Vitaminas del Complejo B

Las vitaminas de la soya fortalecen el sistema nervioso central por ser del complejo B ayudando a tener una mejor memoria y una buena concentración, favoreciendo el rendimiento escolar en los niños. Por otro lado este tipo de vitaminas refuerzan el sistema inmunológico, evitando que se enfermen con frecuencia y falten a clases.

## Calcio

Dentro de los minerales que proporciona la soya se encuentra el calcio que fortalece huesos y dientes evitando que estos se rompan durante el juego o alguna caída durante la práctica deportiva.

Hoy en día podemos encontrar una variedad de productos de soya texturizada con apariencia similar a la carne, en diferentes presentaciones y de muy buen sabor para que los niños no noten la diferencia mientras se nutren con una menor cantidad de calorías, poca grasa, cero colesterol y un buen aporte de fibra, por otro lado les proporcionará nutrientes esenciales importantes para el crecimiento y el desarrollo.

Del frijol de soya se obtiene gran cantidad de productos como leche de soya, harina de soya, queso tofu y salsa de soya, que se emplean en la preparación una infinidad de recetas de cocina, también se puede preparar tal como cualquier otro frijol.

Los alimentos de soya pueden añadir variedad y valor nutritivo a las dietas de los niños sin sacrificar el sabor, además la introducción de este tipo de alimentos a temprana edad pueden ayudar a los niños a desarrollar hábitos alimenticios sanos que durarán toda la vida.





**Nutrisa** desarrollo una original línea de botanas saludable dentro de las que se encuentra el frijol de soya tostado, el cual es sazonado con la misma grasita de la semilla sin adicionarle más y lo puedes encontrar en presentación enchilado y salado, pruébalo... te va a encantar!, además puedes incorporarlo en la dieta de tu pequeño como parte de su lunch o para botanear juntos.

## MoK helado

### Ingredientes:

3/4 de taza de leche evaporada  
4 cucharaditas de Soylet Nutrisa® sabor chocolate  
4 cucharadas de azúcar  
1/2 tazas de leche  
1/4 de taza de café (con la concentración que tu desees para tu pequeño)  
2 tazas de hielo

### Preparación:

- Coloca todos los ingredientes en la licuadora y licua por unos minutos hasta que se haga espuma.
- Sírvelo en el vaso preferido de tu hij@.
- Espolvorea con canela o granillo de chocolate.
- Agregar un poco de crema batida si desees incorporar más calorías.

Acompáñalo con algo rico y saludable, te recomendamos las galletas o panecillos de nuestra línea **Fitgrain Nutrisa®** que por estar elaborados con avena, linaza y salvado aportan fibra con un delicioso sabor.

Te invitamos a que realices con tus pequeños la siguiente receta a base de soya que además de proporcionarles nutrientes los llenará de diversión:



Consulta cada mes nuestras recetas infantiles en [www.nutrisakids.com](http://www.nutrisakids.com) sección "Cocina"

Si desees más información contáctanos: [nutrisakids@nutrisa.com](mailto:nutrisakids@nutrisa.com)  
o a los teléfonos 5424 6681 ó 5424 6600 ext. 6681 .