



# Las setas, un secreto protegido por las hadas

**Sabrosos, variados, con mucha fibra y pocas calorías. Los hongos son un buen alimento, especialmente en otoño, pero sin olvidar que hay especies muy tóxicas**



**ANA SANTIAGO**  
Castilla y León es una de las comunidades de mayor riqueza micológica del país

**VALLADOLID.** Cuenta la leyenda que, en las noches de luna llena, las hadas se reúnen en lugares alejados de la mirada humana y, en el silencio de la noche, danzan en círculos y llenan de alegría y encantamiento el bosque. Su danza atrae a los sapos de las charcas que observan extasiados los gentiles movimientos de las hadas y la magia invade el campo y salen los duendes y los elfos. Al amanecer, allá donde hubo sentado un sapo nace una seta. Si era venenoso lo será también ella, si el sapo no era peligroso, el hongo será comestible.

La súbita aparición, el rápido crecimiento, los atractivos y variados colores, las formas sugerentes... hacen que las setas protagonicen historias y leyendas. El que además algunas sean venenosas completa el misterio de este sabroso alimento que prolifera especialmente en otoño y particularmente en Castilla y León, una de las zonas de mayor ri-

**La nueva marca de calidad de la Junta garantizará su salubridad al consumidor**

queza micológica de España, tanto por sus variedades como por su producción. De cardo, de paja o de cho-po; senderuela, trufas de Soria o champiñones... fuertes personalidades, sabor y olor que aportan además mucha fibra y muy pocas calorías; lo que las convierte en un plato perfecto para quienes siguen una dieta restrictiva y tienen además interesantes cualidades nutritivas por su aporte en minerales y vitaminas.

El problema serio de las setas es conocerlas más que bien porque la confusión con una especie tóxica puede provocar trastornos muy serios, incluso un fallo hepático que exija un trasplante de hígado o que termine con el fallecimiento de su consumidor. La Agencia de Protección de la Salud y Seguridad Alimentaria de Sanidad aconseja recolectar sólo las que se conozcan bien y no consumir nunca las recogidas por otras personas salvo que se esté bien seguro de que son expertas; recolectar únicamente lo que se vaya a consumir porque sus alimentos perecederos de corta conservación en el frigorífico, y evitar las que crecen junto a las carreteras o zonas de cultivo o industriales porque pueden acumular productos tóxicos.

No hay otra forma de evitar comer una seta venenosa recolectada que la de conocerlas con seguridad. Ni el hervirlas con ajos, cebollas o hasta una moneda de plata para ver si ennegrecen y, entonces, son tóxicas. Ni si las consumen los animales o tie-

nen buen olor y sabor o si han crecido en madera es garantía de nada. Ni todas las blancas son comestibles o, venenosas, las que tienen anillo. Tampoco se vuelven malas las que crecen junto a otras tóxicas. No hay

trucos, sólo el de ser especialista.

Precisamente, la Consejería de Medio Ambiente acaba de poner en marcha la Marca de Calidad Setas de Castilla y León que lleva aparejada la implantación de un siste-

ma de comercialización que ofrece una garantía de reconocimiento, trazabilidad y supervisión. El producto es recogido por expertos recolectores y, además, una vez que las especies llegan a las lonjas son supervisadas por inspectores sanitarios. Un proceso que dará seguridad al consumidor.

La Federación de Asociaciones Micológicas de Castilla y León indica que la mayor parte de las intoxicaciones graves se producen por la ingestión de la Amanita phalloides, una de las más peligrosas. Estos especialistas también insisten en su dificultad de conservación y en la importancia de comercializarlas, por ello, con rapidez. Su riqueza gastronómica es indiscutible.



## VALOR NUTRICIONAL

COMPOSICIÓN	
<b>Energía (kcal.)</b>	<b>25,90</b>
Energía (kJ.)	108,00
<b>Agua (g.)</b>	<b>91,40</b>
<b>Grasas totales (g.)</b>	<b>0,30</b>
de las que:	
saturadas (g.)	0,07
monoinsaturadas (g.)	0,00
poliinsaturadas (g.)	0,17
<b>Colesterol (mg.)</b>	<b>0,00</b>
Hidratos de carbono totales (g.)	4,00
Azúcares (g.)	4,00
Fibra dietética (g.)	2,50
Proteínas (g.)	1,80
Almidón (g.)	0,00
Alcohol (g.)	0,00

MINERALES	
<b>Potasio (mg.)</b>	<b>470,00</b>
<b>Fósforo (mg.)</b>	<b>115,00</b>
<b>Magnesio (mg.)</b>	<b>14,00</b>
Calcio (mg.)	9,00
Selenio (microgr.)	9,00
Sodio (mg.)	5,00
<b>Yodo (microgr.)</b>	<b>3,00</b>
Hierro (mg.)	1,00
Cinc (mg.)	0,10

Las setas se clasifican como alimentos del grupo de las verduras y hortalizas, cuya principal característica nutricional es su bajo aporte calórico, debido a su gran contenido en agua (80%-90%), aportando solo 20 ó 30 calorías por cada 100 gramos. Tiene un porcentaje de hidratos de carbono del 8% (llama la atención que la mayor parte son monosacáridos y disacáridos). El porcentaje de proteínas se sitúa entorno al 5%, con la peculiaridad de presentar un elevado contenido de aminoácidos esenciales (los que no puede producir el ser humano). Con respecto a las grasas, su contenido es mínimo, pero de alto valor nutri-

**FIRMA SALUDABLE**  
DANIEL DE LUIS ROMÁN  
Director del Instituto de Endocrinología y Nutrición.  
Facultad de Medicina de la Uva

**ALTO VALOR NUTRITIVO**



[www.ienva.org](http://www.ienva.org)

cional, como son el ácido linoleico y linoléico (ácidos grasos poliinsaturados) y muy bajos en grasas saturadas (grasas malas).

Son también una fuente importante de vitaminas del grupo B, sobre todo B2 y B3. La vitamina B2 (riboflavina) está relacionada con la producción energética de nuestro organismo y el mantenimiento de nuestras mucosas, hematies y anticuerpos. La vitamina B3 (niacina) está implicada en el metabolismo de las grasas, hidratos de carbono y proteínas, así como en el crecimiento. Las setas son también una fuente de precursores de vitamina D (el ergosterol). Este precursor se transforma por acción de la luz sobre nuestra piel en

vitamina D activa, favoreciendo la absorción del calcio y el fósforo, y el mantenimiento de la salud de nuestros huesos y dientes.

Dentro de los minerales que aportan las setas, sobresalen el yodo, fósforo y potasio. El yodo interviene en el crecimiento corporal y es el elemento esencial para que funcione nuestra glándula tiroidea; de este modo, se producen de manera constante las hormonas tiroideas y se mantiene regulado nuestro metabolismo. El fósforo desarrolla en nuestro cuerpo un papel estructural, al unirse al calcio dentro de los huesos y dientes, por otra parte forma parte de la molécula que nuestro organismo utiliza como moneda energética

(ATP). El potasio es un mineral utilizado por nuestro organismo para la transmisión de las señales nerviosas entre las neuronas y para la actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio del agua entre el interior y el exterior de la célula. Por último, la seta es un alimento rico en fibra (1%-2% de su contenido), sobre todo insoluble, produciendo sensación de saciedad al consumirlas.

A pesar de todas estas bondades nutricionales, debemos recomendar un consumo racional de las setas, evitando ingerir aquellas que no conozcamos o que su origen sea desconocido, con el fin de evitar problemas de salud graves al ingerir setas venenosas.