

# SETAS, MANJAR GASTRONÓMICO Y MISTERIOSO

**CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID**

## EL SECRETO DEL BOSQUE



**Daniel de Luis**  
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

# M

anjar gastronómico y misterioso. Pasión por el campo, la recolección y el olor a otoño. Su aparente espontaneidad, sus colores y sabores. Su leyenda avivada por haber muchas venenosas. Las setas, y Castilla y León sabe mucho de ellas, son las grandes invitadas a las mesas otoñales de los restaurantes y en los mercados. Y también destacan por su valor dietético para controlar el peso, fibra y sin calorías, gran aporte en minerales y vitaminas. ¿Se puede pedir más?

**ANA SANTIAGO**

Atractivos y variados colores, formas sugerentes, tamaños variados, incontables variedades, su súbita aparición... hacen de los hongos grandes protagonistas de historias y leyendas. De cardo, de paja o de chopo; senderuela, trufas de Soria o champiñones... fuertes personalidades, sabor y olor que las con-

vierte en un plato perfecto al horno, plancha, en cremas y hasta crudas. Un producto muy arraigado en la cultura y que permite conjugar tradición y creatividad. Y, además, mueven un sector económico estacional pero nada despreciable. El negocio de las setas genera más de 150 millones de eu-

### LEYENDA

## SOBRE HADAS, DUENDES Y ELFOS DE LOS BOSQUES

En las noches de luna llena, las hadas se reúnen en el bosque, en lugares alejados de la mirada humana y, en el silencio de la noche, danzan en círculos y llenan de alegría y encantamiento las arboladas. 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. En algunas culturas, como la de varios pueblos africanos, las setas son las almas de sus fallecidos que vuelven en esta forma como un homenaje que les rinde la luna.

ros en España cada año; aunque esta temporada, tras meses de sequía, no parece haber sembrado los campos.

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 solo las que se conozcan bien y no consumir nunca las recogidas por otras personas salvo que se esté bien seguro de que son expertos. También hace la indicación de recolectar únicamente lo que se vaya a consumir porque son 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.

Y no hay trucos para que dejen de ser venenosas o detectar su toxicidad. Ni hervirlas con ajos, cebollas o hasta una moneda de plata para ver si ennegrecen. Ni si las consumen los animales o tienen buen olor y sabor o si han crecido en madera es garantía de nada. Ni todas las blancas son comestibles ni las que tienen anillo, venenosas. Tampoco se vuelven malas las que crecen junto a otras tóxicas.

Las setas las incluimos en el grupo de las verduras y hortalizas, siendo su principal característica nutricional su bajo aporte en calorías, ya que tienen un gran contenido en agua (90%), por término medio solo aportan 20-30 calorías por cada 100 gramos. Con respecto al aporte de macronutrientes, tienen un porcentaje de hidratos de carbono del 8%-10%, siendo la mayor parte monosacáridos y disacáridos (de rápida y fácil digestión). El porcentaje de proteínas es bajo (5%), con la peculiaridad de presentar un elevado contenido de aminoácidos esenciales. Con respecto al contenido en grasas, este es mínimo, pero también nos sorprende ya que aporta grasas cardiosaludables como son el ácido linoleico y linolénico y el aporte de grasas saturadas (grasas malas) es muy bajo. Por último, la seta es un alimento rico en fibra (1%-2% de su contenido), sobre todo insoluble, produciendo sensación de saciedad. Las setas son también una fuente importante de vitaminas del grupo B, sobre todo B2 y B3. La vitamina B2 (riboflavina) está relacionada con el mantenimiento de nuestras mucosas, hematies y anticuerpos, así como la obtención de

energía por parte de nuestras células. La vitamina B3 está implicada en el metabolismo de todos los principios inmediatos y en el crecimiento. Las setas aportan también precursores de la vitamina D, como el ergosterol. Al transformarse en vitamina D activa favorece la absorción del calcio y el fósforo y el mantenimiento de la salud de nuestros huesos y dientes. Dentro de los minerales que contienen las setas, sobresalen el yodo, fósforo y potasio. El yodo es el elemento esencial para que funcione nuestra glándula tiroidea, de este modo se producen de manera constante las hormonas tiroideas. El fósforo tiene una doble función: estructural y, también forma parte de la molécula que nuestro organismo utiliza como moneda energética. El potasio es un mineral usado para la transmisión de las señales nerviosas entre las neuronas y para la actividad muscular. Debemos recomendar un consumo racional de las setas, no ingiriendo las que no conozcamos para evitar problemas de salud graves o, incluso, mortales.

Por cada 100 g.

**91,4**  
g.

agua

**25,9**  
kcal.

calorías

**2,5**  
g.

grasa saturada

**470**  
mg.

potasio

**115**  
g.

fósforo



### Un vegetal lleno de sorpresas nutricionales

energía por parte de nuestras células. La vitamina B3 está implicada en el metabolismo de todos los principios inmediatos y en el crecimiento. Las setas aportan también precursores de la vitamina D, como el ergosterol. Al transformarse en vitamina D activa favorece la absorción del calcio y el fósforo y el mantenimiento de la salud de nuestros huesos y dientes. Dentro de los minerales que contienen las setas, sobresalen el yodo, fósforo y potasio. El yodo es el elemento esencial para que funcione nuestra glándula tiroidea, de este modo se producen de manera constante las hormonas tiroideas. El fósforo tiene una doble función: estructural y, también forma parte de la molécula que nuestro organismo utiliza como moneda energética. El potasio es un mineral usado para la transmisión de las señales nerviosas entre las neuronas y para la actividad muscular. Debemos recomendar un consumo racional de las setas, no ingiriendo las que no conozcamos para evitar problemas de salud graves o, incluso, mortales.