

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

SORPRENDENTES NUTRIENTES

«Dentro de los minerales
que contienen las setas,
sobresalen el yodo,
fósforo y potasio»



**DANIEL
DE LUIS**

**CATEDRÁTICO DE
ENDOCRINOLOGÍA Y
NUTRICIÓN DE LA UVA**



Por cada
100 gramos

25,9
kcal

Calorías

0,0
mg

Colesterol

115
mg

Fósforo

4,7
mg

Potasio

91,4
g

Agua

SETAS: FORMAS, COLORES Y AROMAS

Pertenecen al grupo de los vegetales y es su principal característica nutricional su bajo aporte en calorías, ya que las setas 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% al 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 a diferencias de otros vegetales. 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 (ácidos grasos poliinsaturados) 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 al consumirlas. 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 (niacina) esta implicada en el metabolismo de todos los principios inmediatos, así como en el crecimiento. Dentro del capítulo de las vitaminas, 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, el fósforo y el potasio.

La puerta de entrada de las hadas y los duendes al mundo real las señalizan las setas sobre la tierra y la hierba. Los corros de brujas, esos extraños círculos que configuran algunos hongos de forma natural, son fruto de la danza de estos seres mágicos que aparecen de la noche a la mañana. Y da mala suerte pisar o tumbarse en el centro, asegura la imaginación.

Cuenta la leyenda también que en las noches de luna llena, las hadas se reúnen y, al amparo de la noche, danzan en círculos y llenan de encantamiento el bosque. Su danza atrae a los sapos de las charcas y la magia invade el campo. 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.

Además del atractivo de sus historias, las setas y champiñones tienen el enorme interés de su aportación gastronómica. Colores, formas e intensos sabores y el peligro que no puede obviarse de las que son venenosas. Es fundamental saber bien lo que se come

y, en su defecto, consultar a expertos o comprarlas en el mercado.

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; recolectar únicamente lo que se vaya a consumir por-

que 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.

Los hongos se utilizan tanto en la cocina tradicional como en la más sofisticada, y en particular, las exquisitas trufas. Es uno de los productos más caros del mercado y

es habitual usarlas para aromatizar aceites y vinagres, aunque su potente aroma y sabor hacen que deba emplearse con mesura. En un plato con paté, faisán o simplemente con huevos, la trufa aporta un peculiar punto que, no obstante, tiene adeptos y detractores. Los hongos se pueden cocinar a la brasa o plancha, al horno, salteadas, en revuelto, en la menestra... solas o de acompañamiento, y hasta en crema. De una sola variedad, mezcladas o de champiñones. Se pueden cocinar enteras, cortadas por la mitad o en láminas.

También pueden haber sido desecados y rehidratarse o pueden pulverizarse, utilizándose en ese caso para añadir a las salsas.

Antes de cocinar, las setas deben limpiarse cuidadosamente eliminando todas las partes duras, rotas o sucias. Hay quien las lava solo con un cepillo o paño y corta solo lo que está en contacto con la tierra. El agua tampoco les hace ningún daño si se cocinan a continuación.

Aunque pueden encontrarse envasadas, congeladas e incluso frescas, cultivadas, son una suculencia propia de estas fechas.

CURIOSIDADES

LA CONFIGURACIÓN BAJO LA TIERRA

Para entender qué son estas curiosas formaciones de setas que forman un círculo, hay que conocer previamente cómo crecen los hongos y las setas silvestres. Del mismo modo que los frutos de un árbol, las setas solo son la parte reproductiva del hongo que vive enterrado bajo tierra y que está formado por una maraña de células alargadas (micelio) mediante las cuales se extiende y alimenta. Este micelio puede extenderse varios metros en todas direcciones, formando un anillo de crecimiento de tal forma que, cuando el micelio va agotando los nutrientes que le rodean, va muriendo desde el centro hacia el perímetro. Esta es la explicación real, pero para los soñadores y la imaginación es mucho más interesante creer que entre el asombroso mundo micológico y los elfos y hadas hay alguna relación.



**ANA
SANTIAGO**