

# Setas

## Mushroom

*Pleurotus ssp.*

*Boletus edulis*



Las setas son miembros de una familia de hongos, con cuerpo fructífero. La distinción entre setas comestibles y venenosas no se basa en conceptos científicos, o dicho de otro modo, dos setas venenosas no están relacionadas biológicamente de forma obligatoria sólo por el hecho de serlo: pueden estar más emparentadas una venenosa y una comestible.

En una seta típica se pueden distinguir dos partes principales: el sombrero y el estipe o pie. Además, hay otros elementos, como las escamas, el anillo, la volva y las laminillas, que sirven de ayuda en la identificación de las distintas especies.

Hay cientos de especies de setas conocidas en el mundo; sin embargo, la gran mayoría son duras, leñosas, amargas o muy poco frecuentes y, por tanto, no tienen interés como alimento. Son pocas las especies cuya ingestión produce trastornos graves e incluso la muerte al ingerirlas. Las características que distinguen a las especies comestibles de las venenosas no siempre son evidentes, por lo que es conveniente recoger las especies comestibles más comunes y ceñirse sólo a éstas. Los hongos frescos cultivados que se comercializan se pueden comer con toda tranquilidad.

En el nombre genérico de «setas» se incluyen los cuerpos fructíferos pertenecientes a todos los géneros y especies de setas comestibles, tanto cultivadas como silvestres, destinadas a ser suministradas al consumidor en estado fresco, con la exclusión de las utilizadas para la transformación industrial, las del género *Tuber* y las cultivadas del género *Agaricus* y las del género *Amanita*.

Una de las setas actualmente más comercializadas es el **pleuroto**. Hoy por hoy está en el mercado todo el año. Su nombre botánico, *Pleurotus ostreatus*, indica el parecido de esta seta con una ostra. Hay cierta confusión con sus nombres vulgares, pues a veces se le llama *seta de cardo*, cuando este nombre en realidad corresponde a la especie *Pleurotus eryngii*, que crece parásita del cardo campestre. También están las *Pleurotus pulmonarius*, *Pleurotus cornucopioides* y otros híbridos comerciales, todos cultivados para el consumo y muy parecidos.

Otra de las setas más común en nuestra gastronomía, por su agradable sabor, es el **boletus**, que corresponde a la especie *Boletus edulis*.

## Estacionalidad

En su versión silvestre, el pleuroto sale en otoño e invierno, y crece en troncos muertos de hayas, olmos, tilos y chopos. Tiene un sombrero irregular que mide 8-15 cm, cuya parte superior es de color gris claro, y siempre se cría en grupos.

## Porción comestible

80 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Agua, potasio, fósforo, selenio, vitamina A, niacina y riboflavina.

## Valoración nutricional

Las setas contienen mucha agua, y poca grasa. Su contenido en proteínas e hidratos de carbono también es muy bajo, lo que las identifica con un alimento muy bajo en calorías, de gran interés para dietas de adelgazamiento.

Son fuente significativa de vitamina A, riboflavina y niacina, y en menor grado tiamina y folatos. Respecto a los minerales, el potasio, el fósforo y el selenio son los mayoritarios, siendo menores los aportes de hierro.

También se han investigado sus posibles propiedades antitumorales y su capacidad de reducir el colesterol.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por guarnición (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	31	25	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	1,8	1,4	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,3	0,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,07	0,06	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,004	0,03	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,17	0,14	17	13
ω-3 (g)*	0,133	0,106	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,032	0,026	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	4	3,2	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	2,5	2,0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	91,4	160	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	9	7,2	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1	0,8	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	3	2,4	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	14	11,2	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,1	0,1	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	5	4,0	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	470	376	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	115	92,0	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	9	7,2	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,1	0,08	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,41	0,33	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	4,6	3,7	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,1	0,08	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	23	18,4	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	4	3,2	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	217	174	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,12	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (SETAS). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. \*Datos incompletos.