

Sociedad

CANTABRIA EN LA MESA

SETAS de primavera, perrechicos y otras: la carne vegetal

Las setas son un alimento de gran valor gastronómico y de interesantes propiedades nutricionales, que las hacen únicas para la nutrición humana.

09.05.2009 - JOSÉ ENRIQUE CAMPILLO

CATEDRÁTICO DE FISIOLÓGÍA Destaca de las setas su elevado contenido en agua, más del 90% de su peso. Este hecho, junto con la casi ausencia de grasas (menos de 0,5 gr por 100 gramos) proporciona una de las características nutricionales de este producto: su bajo contenido en calorías: menos de 20 Kcal por 100 gramos. Para darnos una idea pondremos un ejemplo: para ingerir las calorías de un cruasán de 50 gramos (200 Kcal aproximadamente) hay que ingerir un kilogramo de setas. Además,



las setas admiten guisos sencillos que suponen no adicionar un exceso de calorías, por todo ello las setas pueden ser las protagonistas de un plan de alimentación para aquella persona que quiera perder unos kilitos con vistas al verano. Otra característica esencial de las setas es su contenido en proteínas, que según la especie puede oscilar entre 3 y 7 gramos por 100 gramos. Pero más que la cantidad, lo importante de las proteínas de las setas es su calidad. Dada su riqueza en aminoácidos esenciales para el ser humano, estas proteínas son de elevada calidad biológica, sólo comparables a las proteínas de pescado, de la carnes o de la leche. Por eso las setas son un complemento indispensable en las dietas vegetarianas estrictas. Las setas tienen cantidades variables de hidratos de carbono lentos y de fibra (quitina), ambos muy saludables para todas las personas. Aportan algunas vitaminas como C, D, carotenos, niacina y folatos y otras vitaminas del complejo B. También son muy ricas en algunos elementos como calcio, magnesio, fósforo, yodo, potasio, selenio, zinc y tienen un bajo contenido en sodio, lo que las hace interesantes para dietas de individuos hipertensos. Contienen también cantidades variables (según la especie) de otras sustancias no nutricionales, pero que ejercen acciones beneficiosas en el funcionamiento del sistema nervioso y sobre el metabolismo. Algunas de estas sustancias en exceso, convierte a determinadas setas en especies venenosas. La composición nutricional de las setas silvestres difiere bastante de las setas cultivadas. Y, aún, el contenido en elementos varía mucho con el lugar en el que se cría la seta. Resulta que las setas tienen gran capacidad para acumular metales pesados como el plomo, el mercurio o el cobalto, incluso acumulan radiaciones. Por eso no deben consumirse setas recogidas en las inmediaciones de carreteras muy transitadas o de fábricas y zonas con mucha polución. En el caso de las setas que recogemos en primavera por los prados y bosques de Cantabria, tenemos garantizada su salubridad a este respecto y, por ello, constituyen un delicioso alimento muy nutritivo y saludable.