

CANTABRIA EN LA MESA

SETAS: un alimento saludable

03.10.2009 - JOSÉ ENRIQUE CAMPILLO

Las setas comestibles son un alimento delicioso y saludable, que permite la elaboración de platos variados y equilibrados, bajos en calorías, muy adecuados para dietas de adelgazamiento y para aquellas personas con problemas metabólicos como diabetes o exceso de colesterol. CATEDRÁTICO DE FISIOLOGÍA Las setas contienen un porcentaje elevado de agua (entre el 80 y el 90% de su peso, según variedad) y aportan muy pocas calorías (entre 25 y 35 kcal por 100g). La creencia popular atribuye a las setas un elevado contenido en proteínas, pero la realidad es que no superan entre 2 y 4 gramos por 100 gramos. Algunas como las trufas pueden llegar a 7 gramos por 100 gramos. Tienen la ventaja de que las proteínas de las setas son ricas en aminoácidos esenciales. Las setas no son vegetales, pero es una de las maneras de aportar proteínas de elevado valor biológico en las dietas vegetarianas. Tienen el inconveniente de su elevado contenido en purinas, lo que las hace desaconsejables para las personas que padecen niveles elevados de ácido úrico en sangre (gota). Las setas también contienen pocos hidratos de carbono asimilables (4 gramos por 100 gramos) y a diferencia de las plantas, no contienen almidón, sino glucógeno, el carbohidrato de reserva de los animales. Y algunos disacáridos raros como la trehalosa, que también abunda en los caparazones de insectos y crustáceos.

Contienen fibra (alrededor de 3 gramos por 100 gramos) que fundamentalmente es celulosa, muy beneficiosa para el buen funcionamiento intestinal. Las setas apenas contienen grasas (menos de 1 gramo por 100 gramos) lo que permite tratamientos culinarios variados sin incrementar significativamente el contenido en calorías. Abundan los ácidos grasos insaturados como el linoleico y linolénico. Esto, junto a la carencia de colesterol, hace de las setas un alimento adecuado en las personas con problemas de los lípidos en sangre. Además contienen cantidades variables de estatinas, una sustancia no nutricional que en el organismo reducen los niveles de colesterol en sangre. Las setas aportan vitaminas del grupo B, destacando su contenido en folatos (23 gramos por 100 gramos). También aportan algo de vitamina C (4 mg por 100 gramos). Entre los minerales destaca su riqueza en fósforo, hierro, cobre y cinc. En especial son ricas en potasio (470 miligramos por 100 gramos) y muy pobres en sodio (10 miligramos por 100 gramos). Esta combinación es muy adecuada para la alimentación de las personas con hipertensión. Entre los problemas que puede acarrear el consumo de setas, no hay que desdeñar el considerar que algunas especies son muy venenosas. Cada año se producen numerosas intoxicaciones graves por este motivo. Además, las setas silvestres pueden ser motivo de intoxicación crónica ya que acumulan con facilidad metales pesados como el plomo, mercurio y cadmio, si crecen en un entorno contaminado. No se deben recolectar nunca cerca de fábricas o de polígonos industriales.

