

# Setas: ni planta ni animal

Las setas son un grupo aparte, ni vegetal ni animal. Aportan sabor, fibra y micronutrientes con muy pocas calorías, y son muy versátiles en la cocina.

## QUÉ APORTAN



### Fibra

Aportan fibra con pocas calorías.



### Vitaminas del grupo B

Fuente interesante de varias.



### Minerales

Selenio, cobre y potasio, entre otros.



### Muy ligeras

Sabor y volumen con poca energía.



### Umami

Aportan sabor sabroso natural.



### Versátiles

Combinan con multitud de platos.

Las setas son un alimento saludable y versátil. Consumir solo setas de origen seguro (compradas o bien identificadas); la recolección silvestre requiere conocimiento experto por el riesgo de confusión con especies tóxicas.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

# Cómo aprovecharlas

Estas orientaciones generales ayudan a incorporar setas en la cocina.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Salteadas

Con poco aceite realzan su sabor.



### En guisos

Aportan cuerpo y umami a los platos.



### Sustituir

Buenas para aligerar platos de carne.



### Origen seguro

Consumir solo setas identificadas con seguridad.



### Variedad

Champiñón, shiitake, ostra, etc.



### Frescas o secas

Ambas opciones son útiles en cocina.

Esta ficha es divulgativa. Nunca consumes setas silvestres sin identificación experta. En cocina con setas de origen seguro, son un alimento saludable dentro de una dieta variada.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.