

# Níscalos

## Red pine mushroom *Lactarius deliciosus*



Esta seta es la más popular de entre las silvestres. Los níscalos crecen en los bosques de pinos y abetos; y en los lugares donde llueve mucho se crían más grandes, pero insípidos, e incluso a veces amargan. Miden entre 5 y 20 cm de diámetro.

Existen dos tipos de níscalo: los pertenecientes a la especie *Lactarius deliciosus*, cuyo nombre científico ya indica sus cualidades gustativas. Su color es anaranjado y está recubierto de una materia harinosa blancuzca, señalada por zonas concéntricas más oscuras de color pardo rojizo que verdean con el paso del tiempo. La carne al principio es blanca y luego tira a anaranjado verdoso. Es dura y quebradiza, y exuda una «leche»—la savia—, dulce y de color naranja vivo que verdea en contacto con el aire. Y la variedad *Lactarius sanguifluus*, que se traduce por «que mana sangre». Ésta es de color rojo vinoso, y cuando se corta, su savia parece efectivamente sangre. Las dos variedades son de unas características organolépticas exquisitas, y depende del gusto personal apreciar más la una o la otra.

Hay dos variedades del mismo género, *L. torminosus* y *L. chrysorrheus*, algo tóxicas y que resultan muy parecidas al níscalo. Pero su parecido es sólo por la parte superior, ya que por debajo son más claras; y por otro lado, su savia es blanquecina, y su sabor acre. Una vez recogidas, es fácil detectar la diferencia.

### Estacionalidad

Es común en las zonas húmedas, en los bosques de pinos, durante el final del verano y el otoño.

### Porción comestible

61 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

### Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, hierro, niacina, vitamina A y ergosterol.

### Valoración nutricional

Las setas son alimentos con un bajo contenido calórico. Sólo contienen 14 kcal por cada 100 g de porción comestible gracias a su alto contenido en agua. Contienen ergosterol, una sustancia que se encuentra en los tejidos vegetales y que puede transformarse en vitamina D. Gracias a la acción del sol, el ergosterol se convierte en provitamina D<sub>2</sub>, y en el organismo —en concreto en el riñón— se producen las formas activas de la vitamina D. Favorecen la absorción de calcio y fósforo, lo que contribuye a la mineralización de huesos y dientes.

Las setas presentan buenas cantidades de vitaminas como niacina y vitamina A, además de ser fuente de algunos minerales como hierro (no se asimila tan bien como el de origen animal, porque la fibra de la verdura interfiere en su absorción a nivel intestinal) y en menores cantidades potasio y selenio.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por guarnición (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	24	15	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	1,6	1,0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,8	0,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,1	0,06	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0	0	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,5	0,31	17	13
ω-3 (g)*	0,04	0,024	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,46	0,281	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0,2	0,1	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	4,7	2,9	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	92,7	56,5	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	8	4,9	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	6,5	4,0	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	16	9,8	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	14	8,5	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,5	0,3	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	3	1,8	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	507	309	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	44	26,8	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	7	4,3	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,02	0,01	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,23	0,14	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	6,5	4,0	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,09	0,05	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	2	1,2	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	6	3,7	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	217	132	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,13	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (NI\$CALO). 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.