

Champiñón

Mushroom

Agaricus sp.



Es el cuerpo fructífero del hongo *Agaricus bisporus*, perteneciente a la familia de las agaricáceas. Está formado por tres partes bien diferenciadas: «el sombrero», de color blanco y forma redondeada, que es la parte más carnosa del hongo; «el pie», cilíndrico con anillo —también de color blanco—, que sirve de soporte al sombrero; y el «himenio» o conjunto de laminillas dispuestas a manera de radios, que van desde el pie hasta el borde externo del sombrero en el que se forman las esporas.

El cultivo del champiñón nació en Francia aproximadamente a principios del siglo XX (de ahí su nombre *Seta de París*). Precisamente, fueron los campesinos franceses los primeros en cultivar —con espectacular éxito— los micelios de este hongo, sembrándolos encima de estiércol de caballo, en cavas, sótanos, bodegas, etc.; es decir, en lugares oscuros y húmedos, que estuvieran a una temperatura que no se alejara de los ideales 12-18°C. De Francia pasó a los países vecinos y posteriormente a América.

Estacionalidad

En la actualidad, los sustratos para cultivar los champiñones se preparan de otra forma. Ahora se hacen mezclas higienizadas procedentes de residuos de la agricultura.

Los champiñones son muy productivos, y transforman rápidamente la materia orgánica, produciendo en tres o cuatro semanas unos 3 kg de setas por metro cuadrado de lecho.

Aunque están disponibles durante todo el año, son los meses de primavera los que corresponden a los champiñones de temporada.

Porción comestible

80 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, potasio, fósforo, selenio, hierro, niacina y riboflavina.

Valoración nutricional

El champiñón aporta poca energía. Después del agua, su principal componente son los hidratos de carbono. También constituyen una buena fuente de fibra, que proporciona sensación de saciedad, aumenta el volumen fecal, mejora el tránsito intestinal y protege frente al cáncer de colon y la enfermedad cardiovascular. Además, su alto efecto saciante y su bajo contenido calórico convierte al champiñón en un alimento muy útil en dietas hipocalóricas.

Los champiñones constituyen una buena fuente de aminoácidos esenciales, si lo comparamos con el resto de los vegetales, ya que, aunque en baja cantidad, contienen todos los aminoácidos esenciales.

Dentro de las vitaminas, destaca su contenido en niacina (de hecho es uno de los vegetales con mayor contenido en esta vitamina) y riboflavina y en menor proporción

tiamina y vitamina C. En el caso de los minerales, contiene cantidades considerables de potasio, fósforo, selenio e hierro.

Hace algunos años, algunos autores relacionaban algunos componentes de los champiñones con el riesgo de inducir carcinogénesis en animales de experimentación, demostrándose posteriormente que no existía tal efecto. De hecho, en la actualidad, algunos autores han sugerido que una dieta rica en champiñones podría actuar como preventiva frente al riesgo de sufrir cáncer de mama (estos tumores son dependientes de estrógenos), dónde parecen actuar inhibiendo la actuación de la enzima «aromatasa estrógeno sintetasa», frenando de esta forma la proliferación de este tipo de tumores.

Por otra parte, se ha demostrado que el consumo de champiñones en animales de experimentación con diabetes de tipo I, produce un efecto retardante en el desarrollo de la diabetes, y reduce los síntomas asociados a esta patología como hambre, sed, pérdida de peso, etc.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	31	25	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,8	1,4	54	41
Lípidos totales (g)	0,3	0,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,07	0,06	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,004	0,00	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
Hidratos de carbono (g)	4	3,2	375-413	288-316
Fibra (g)	2,5	2,0	>35	>25
Agua (g)	91,4	73,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	9	7,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	1	0,8	10	18
Yodo (μg)	3	2,4	140	110
Magnesio (mg)	14	11,2	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,1	15	15
Sodio (mg)	5	4,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	470	376	3.500	3.500
Fósforo (mg)	115	92,0	700	700
Selenio (μg)	9	7,2	70	55
Tiamina (mg)	0,1	0,08	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,41	0,33	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	4,6	3,7	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,1	0,08	1,8	1,6
Folatos (μg)	23	18,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	4	3,2	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,12	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CHAMPIÑÓN). 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.