



Recomendaciones sanitarias para el consumo de setas

Las recomendaciones que exponemos a continuación van dirigidas a las personas que se dedican en su tiempo de ocio, fundamentalmente en la época otoñal, a recoger setas para ser consumidas en su domicilio.

Aunque en nuestra Comunidad Autónoma es una tradición antigua en determinadas comarcas, principalmente de sierra, es cierto que en la última década ésta práctica de salir al campo a recolectar setas para cocinarlas se ha extendido entre un mayor número de consumidores.

Por este motivo, en los últimos años se están produciendo algunos casos de intoxicación por consumo de setas en los domicilios.

Con las recomendaciones que exponemos a continuación, pretendemos prevenir este tipo de intoxicaciones.

Recomendaciones:

- Nunca consuma setas que NO esté totalmente seguro que son comestibles.
 - Hay setas tóxicas, incluso algunas mortales, que son muy parecidas a otras que son comestibles.
 - Recuerde siempre que el tamaño y el color son caracteres variables y que no son los fundamentales para identificar las setas.
 - No debe consumir setas por el simple hecho de que se parezcan a una foto de un libro que lleve en su salida al campo. Aunque el libro sea “el mejor”.
 - Para identificar las setas el mejor sistema es dejarse aconsejar por un experto. En Andalucía existen ya varias Asociaciones Micológicas que cuentan con personas que les pueden asesorar.
- No debe confiarse nunca de un conocido que le diga que él comió esas mismas setas y que están buenísimas.
- En cualquier caso, puede acudir a su centro sanitario en donde los técnicos de control oficial de alimentos le informarán adecuadamente.

Por otro lado, queremos recordarle que existen algunas reglas antiguas para diferenciar las setas tóxicas de las comestibles y que son totalmente FALSAS.





Así es FALSO que:

- El contacto de las setas tóxicas con una cuchara de plata, ennegrecerá la cuchara.
- La cocción de las setas elimina su toxicidad.
- Las setas de colores “llamativos” son tóxicas. En otras zonas sin embargo la creencia es que las de colores “llamativos” son las mejores para comer.
- Si las setas están mordisqueadas por algún animal son tóxicas. En otras zonas la creencia es que son comestibles.
- ... y hay muchas creencias más, todas ellas falsas.

Por tanto no corra riesgos por seguir reglas de este tipo.

- **Recuerde que hay Setas que aún siendo comestibles, pueden ser indigestas.**

Para evitar estas indigestiones debe tomar las siguientes precauciones:

- No debe consumir ejemplares de setas que estén parcialmente descompuestas.
- Al recoger las setas vaya depositándolas en un canasto, no en bolsas de plástico.
- Nunca consuma cantidades excesivas y menos aún en las cenas.
- Si en alguna ocasión tuviera síntomas que pudiera asociar con una intoxicación debido al consumo de setas, los **pasos que debe seguir** son:
 - Es **IMPORTANTISIMO** intentar recoger restos de las setas que haya consumido (puede que tenga restos en el frigorífico, restos en el cubo de la basura, tanto de las cocinadas como sin cocinar) para llevarlos al centro sanitario.
 - Acuda al centro sanitario de urgencias.
 - Si hay familia o amigos que consumieron las mismas setas hay que comunicarles lo ocurrido y saber como están ellos.
 - Hay intoxicaciones en las que los síntomas aparecen en pocas horas y sin embargo hay intoxicaciones en las que los síntomas aparecen a los varios días.





CONCLUYENDO

- Para evitar intoxicaciones por setas **NO debe consumir ninguna que no conozca con el 100% de seguridad.**
- Y ese conocimiento solo se consigue mediante el **estudio de las características botánicas** de cada especie de setas.
- No ponga en riesgo su salud **confiando en reglas antiguas y falsas, ni en consejos de algún conocido.**



Última revisión: 10/08/2010

Fuente: Portal de Salud de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía

[http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/contenidos/Informacion General/c 3 c 3 seguridad de los alimentos/ale_rtas alimentarias/consumo de setas?perfil=ciud](http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/contenidos/Informacion_General/c_3_c_3_seguridad_de_los_alimentos/ale_rtas_alimentarias/consumo_de_setas?perfil=ciud)