

Champiñón

Mushroom *Agaricus sp*



Es el cuerpo fructífero del hongo *Agaricus bisporus*, perteneciente a la familia de las agaricaceas. 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

Proteínas, potasio, fósforo, selenio, niacina y riboflavina.

Valoración nutricional

El champiñón aporta un bajo contenido energético. Después del agua, su principal componente son los hidratos de carbono.

Dentro de las vitaminas, destaca su contenido en niacina (de hecho es uno de los vegetales con mayor contenido en esta vitamina) y riboflavina. La niacina y la riboflavina contribuyen al metabolismo energético normal. Una ración de champiñones cubre el 27% de las ingestas recomendadas de estas dos vitaminas para el grupo de hombres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. En el caso de los minerales, es fuente de potasio, fósforo y selenio. Una ración de champiñones aporta el 20% de las ingestas recomendadas de fósforo para la población de estudio.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	31	47	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,8	2,7	54	41
Lípidos totales (g)	0,3	0,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,07	0,11	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,004	0,01	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,17	0,26	17	13
ω -3 (g)*	0,133	0,200	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,032	0,048	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	4	6	375-413	288-316
Fibra (g)	2,5	3,8	>35	>25
Agua (g)	91,4	137	2.500	2.000
Calcio (mg)	9	13,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	1	1,5	10	18
Yodo (μg)	3	4,5	140	110
Magnesio (mg)	14	21,0	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,2	15	15
Sodio (mg)	5	7,5	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	470	705	3.500	3.500
Fósforo (mg)	115	173	700	700
Selenio (μg)	9	13,5	70	55
Tiamina (mg)	0,1	0,15	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,41	0,62	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	4,6	6,9	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,1	0,15	1,8	1,6
Folatos (μg)	23	34,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	4	6	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,12	0,2	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.