

# DE CUENTO

PARA TENER EN CUENTA

Positivo



Precaución

Por su alto contenido en agua, **poseen bajo valor calórico** (aproximadamente aportan 20 calorías cada 100 gramos, según la especie).

**Son convenientes para dietas hipocalóricas y reducidas en grasas.**

Cuentan con una reducida cantidad de sodio, lo cual **es beneficioso para el sistema cardiovascular.**

También poseen fibra, lo que **favorece el tránsito intestinal.**

Contienen ergosterol, una sustancia que **puede transformarse en vitamina D.**

Contienen potasio, que **juega un importante papel en lo muscular** y en la transmisión del impulso nervioso.

Si decide recolectar los que están en estado silvestre, asesórese: **sólo un grupo de las especies son comestibles.**

Son delicados y **deben consumirse rápidamente una vez abierto el envase o recolectados.**

**No son recomendables para personas con problemas renales.**

Gracias a su presentación en conservas, **se encuentran disponibles todo el año en el mercado.**

**Se pueden incluir en diversas preparaciones** (ensaladas, salsas, rellenos, sopas).

Generan saciedad y escaso impacto a nivel de la glucemia, y son **apropiados para personas con sobrepeso, obesidad y diabetes.**

**Cómo elegirlos**  
Opte por los comercializados, ya que hay variedades no aptas para el consumo. Controle la fecha de vencimiento y verifique que no tengan manchas.



**COMPARACIÓN NUTRICIONAL**  
(Potasio cada 100 gramos).

Hongos enlatados

129 mg

Hongos crudos

318 mg

INGESTA RECOMENDADA  
**De las cinco porciones de vegetales y frutas diarias,**  
una porción (una taza de té) puede ser de hongos.