

En caso de aparecer alteraciones digestivas o nerviosas después de comer setas, recomendamos acudir al centro sanitario más próximo siendo importante llevar algún ejemplar de las setas ingeridas.

-TELÉFONOS DE INTERÉS-

112 (Urgencias) y 915 620 420 (Instituto Nacional de Toxicología).



Junta de  
Castilla y León  
Consejería de Sanidad

Agencia de Protección de la Salud  
y Seguridad Alimentaria

con SUMO cuidado



Junta de  
Castilla y León  
Consejería de Sanidad

Agencia de Protección de la Salud  
y Seguridad Alimentaria

con SUMO cuidado

# SETAS...

con SUMO cuidado



# -6 CONSEJOS BÁSICOS PARA LA RECOLECCIÓN Y EL CONSUMO DE SETAS-

## 1.- ASEGÚRESE DE CONOCER BIEN LAS SETAS Y RECOLECTE ÚNICAMENTE LAS QUE CONOZCA.

- Es conveniente asistir a cursos y exposiciones, comparar las setas recolectadas con las descripciones de libros y guías de hongos. Se deben consultar publicaciones sobre la materia y pedir la opinión de un experto o acudir a alguna asociación micológica cuando se trate de especies que pueden dar lugar a confusión.
- Es aconsejable recolectar las setas completas para su mejor identificación.

## 2.- EVITE CONSUMIR SETAS RECOGIDAS POR OTRAS PERSONAS, SALVO QUE TENGA ABSOLUTA SEGURIDAD DE QUE SON EXPERTOS EN EL TEMA.

## 3.- RECOLECTE SÓLO LA CANTIDAD QUE VAYA A CONSUMIR.

LAS SETAS SON ALIMENTOS PERECEDEROS Y NO PUEDEN CONSERVARSE MUCHO TIEMPO EN EL FRIGORÍFICO.

- No deben consumirse grandes cantidades de setas (pueden ser indigestas) y mejor consumirlas en las comidas que en las cenas.
- Las setas demasiado maduras pueden ser indigestas y se deben dejar en el monte para que diseminen sus esporas. Las muy jóvenes son difíciles de identificar y se pueden confundir fácilmente.

## 4.- NO CONSUMA SETAS RECOGIDAS EN LOS BORDES DE LAS CARRETERAS. ACUMULAN PRODUCTOS TÓXICOS.

- Ni tampoco las recolectadas en campos de cultivo o zonas industriales. Pueden acumular sustancias peligrosas.

## 5.- NO CREA LO QUE DICEN LOS DICHS POPULARES SOBRE LA COMESTIBILIDAD DE LAS SETAS.

- Los variados dichos populares sobre comestibilidad de setas que, alguna vez hemos oído, son falsos y carentes de fundamento.

### -DICHS FALSOS SOBRE LAS SETAS-

- "Las venenosas ennegrecen la plata si se introducen objetos de este metal durante la cocción de las mismas".
- "Todas las setas blancas son comestibles y las azules son venenosas".
- "Ninguna seta que tenga anillo es venenosa".
- "Las setas que cambian de color en las zonas de rozaduras o cortes, son tóxicas".
- "Las setas que crecen en troncos son siempre comestibles".
- "Las setas venenosas tienen mal olor".
- "Las que aparecen mordidas por caracoles u otros animales son comestibles".

## 6.- UNA SETA NO COMESTIBLE PUEDE SER MUY PARECIDA A OTRA QUE SÍ LO ES. POR TANTO, DEBEN CONSUMIRSE SÓLO AQUELLAS QUE SE CONOZCAN CON CERTEZA. ¡NO OLVIDE QUE ALGUNAS SETAS SON MORTALES!

- Nunca debemos consumir setas de cuya comestibilidad no estemos absolutamente seguros. Ni la que parezca más apetecible merece que corramos el menor riesgo, ante la más mínima duda no debe consumirse. ¡Pueden provocar la muerte!

