



G CONSELLERIA
 O SALUT
 I DIRECCIÓ GENERAL
 B SALUT PÚBLICA
 / PARTICIPACIÓ

CONSEJOS PARA PREVENIR LAS INTOXICACIONES DEBIDAS AL CONSUMO DE SETAS

Al encontrarnos en plena temporada de recogida y venta de setas en estado fresco, la Dirección General de Salud Pública y Participación, a través del Servicio de Seguridad Alimentaria, expone a continuación una serie de consejos destinados a prevenir posibles intoxicaciones producidas por el consumo de setas tóxicas.

Aunque no son frecuentes este tipo de intoxicaciones, sus consecuencias pueden ser en algunos casos fatales.

CONSEJOS DURANTE LA RECOGIDA DE SETAS:

- Deben recogerse en cestos de mimbre y con la parte inferior del sombrero de la seta hacia abajo. De esta manera evitaremos que se aplasten y, al mismo tiempo, favoreceremos la dispersión de las esporas al ambiente, lo que provocará que puedan surgir nuevas setas.
- Sólo se deben recoger las setas que conozcamos bien, y desconfiar de las personas que presumen de ser “expertas”. Si se tiene la más mínima duda en cuanto a su identificación no hay que cogerla. Una vez finalizada la recogida es preciso inspeccionar uno por uno los ejemplares que hemos recolectado para asegurarnos de que no haya ninguna seta que no conozcamos y para eliminar los trozos de setas que se hayan producido.



- Tener presente que las reglas tradicionales que todavía algunos “falsos expertos” cuentan para distinguir las setas comestibles de las setas venenosas son absolutamente falsas:
 - Es falso que las setas comidas por caracoles o por otros animales no son venenosas.
 - Es falso que las setas que en crudo no pican y tienen buen sabor no son venenosas. (La Amanita phalloides no pica, sabe bien, y mata).
 - Es falso que si en la cocción de las setas se añade un ajo o una cuchara de plata y no ennegrecen no son venenosas.

- No debemos dar patadas ni aplastar en el campo las setas que no conozcamos. Todas tienen su función en la naturaleza y, además, que no conozcamos una seta no quiere decir que sea venenosa.
- No se puede escarbar el terreno con un rastrillo o aparato similar. Si escarbamos estamos destruyendo los micelios subterráneos que originan las setas.
- Los ejemplares que recolectemos deben ser frescos, no pasados y fijarnos que no presenten larvas o gusanos.

CONSEJOS DURANTE LA COMPRA Y LA MANIPULACION EN EL HOGAR:

- Sólo comprar las setas que conozcamos.
- No comprar setas a trozos, ni mezclas de varias especies.
- No comprar ejemplares viejos, ni muy sucios de tierra o que presenten larvas.
- Consumir con moderación. Todos los excesos pueden resultar perjudiciales. Hay que tener en cuenta que hay setas excelentes comestibles, pero que su exceso puede causar indigestión.
- Salvo que sean setas que puedan secarse o que las podamos conservar por otros medios, hay que guardarlas en la nevera, en el cajón destinado a las frutas y hortalizas.
- En el caso de padecer síntomas de intoxicación es imprescindible acudir de urgencia a un centro hospitalario y entregar, si aún se conservan, restos de las setas que hayamos consumido, incluso si estas ya están cocinadas. Esto facilitará la identificación de la seta causante de la intoxicación, y el tratamiento será más eficaz.



Palma, 17 de octubre de 2016

Servicio de Seguridad Alimentaria

<http://seguretatalimentaria.caib.es>