

Especialista advirtió sobre los riesgos de consumir hongos y plantas silvestres

Nutricionista de la UTalca alertó sobre los peligros que implica recolectar y consumir alimentos silvestres. Una especie mal reconocida puede causar incluso la muerte.

El creciente interés por recolectar alimentos silvestres en su entorno natural, especialmente después de las lluvias cuando abundan los brotes de hongos y plantas comestibles, ha motivado a muchas personas a recorrer entornos rurales sin contar con los conocimientos adecuados ni con el acompañamiento de especialistas.

Según explicó la académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Talca, Monserrat Morales, uno de los mayores riesgos está en los hongos del género Amanita, que contienen amanitoxinas capaces de generar necrosis hepática fulminante. “Estas toxinas suelen pasar desapercibidas al inicio, ya que los síntomas pueden tardar horas en aparecer, generando una falsa

sensación de seguridad”, señaló.

La experta también subrayó que no solo los compuestos tóxicos presentes de forma natural pueden provocar intoxicaciones, sino también factores ambientales que pueden modificar la seguridad alimentaria de un hongo, incluso si pertenece a una especie comestible.

“Los hongos pueden absorber contaminantes como herbicidas e insecticidas del suelo, o estar en mal estado y contener bacterias o mohos dañinos”, explicó.

Además, la especialista destacó que “confundir especies similares es la principal causa de intoxicaciones, por lo que se recomienda consultar guías de campo o especialistas locales”.

Consejos para una recolec-

ción segura

La académica Monserrat Morales enfatizó que se debe trabajar en la promoción de una cultura de prevención y educación alimentaria en torno al consumo de productos silvestres.

Por lo mismo, recomendó no ingerir ningún hongo si no se está completamente seguro de su identificación, evitar los que estén sobremaduros o deteriorados y acudir siempre a fuentes confiables, como guías de campo especializadas o asesoría profesional.

La especialista advirtió que una identificación errónea puede llevar a cuadros clínicos graves, como “micetismos (intoxicaciones causadas por la ingestión de hongos venenosos), que provocan desde síntomas



gastrointestinales hasta daños hepáticos o renales severos”.

Por último, como recomendación para quienes desean incorporar plantas silvestres comestibles en su alimentación, la académica sugirió “comenzar con

porciones pequeñas y evitar mezclar distintas especies en una misma preparación” si no se han probado previamente por separado, ya que esta práctica permite detectar posibles reacciones adversas y prevenir confusiones en caso de intoxicación.