**Shiitake**



*El shiitake es un hongo1 de origen asiático con sorprendentes propiedades inmunoestimulantes, muy útiles para prevenir y combatir gripes y otras infecciones virales o bacterianas.*

El shiitake o shitake es una seta1 que crece Silvestre en Japón, Corea y China, y cuyas aplicaciones medicinales son muy apreciadas en Oriente. Este hongo contiene un alto contenido en betaglucanos, unas sustancias que nuestro organismo es incapaz de producir y que han demostrado su capacidad para mejorar las defensas del organismo en sus aspectos más sobresalientes. En su composición, también se ha detectado la presencia de superóxido dismutasa y de buenas cantidades de micronutrientes, entre los que sobresalen el selenio, cobre, magnesio, fósforo, ácido fólico y algunas vitaminas de grupo B, motivo por el que también es utilizado en momentos de debilidad y agotamiento2. Se tiene constancia de que estas propiedades beneficiosas ya eran conocidas en el siglo III, época en la que se ofrecía a los emperadores como remedio vigorizante y conservador de la juventud. Hoy, numerosos estudios científicosavalan la eficacia de este hongo como energizante y, sobre todo, fortalecedor de las defendas del organismo.

¿Cómo tomarlo ?

Seco, fresco o en conserva se puede utilizar en la elaboración de una infinidad de recetas, tanto acompañando carnes y pescados, como en los platos vegetarianos a base de pasta, arroz etc. Para mejorar su eficacia, sobre todo en aquellas épocas del año en las que es más fácil coger infecciones (invierno, verano), es possible consumirlo diariamente en forma de cápsulas.

 Revista Dietética y salud, 2011

Vocabulario:

1. un hongo / una seta: un champignon

2. agotamiento: épuisement

Orientaciones:

1- Identificar y presentar el documento.

2- ¿De dónde procede este hongo?

 ¿Qué ventajas justifican su introducción en la mejora de nuestra salud?

3- ¿Cómo aparece en nuestra alimentación?

4- ¿Conoces otros alimentos que tengan propiedades beneficiosas para la salud?