



GESTIÓN DE PERSONAS
DCV

Los tipos de champiñones (setas) más conocidos en nuestro país son:

CHAMPIÑÓN DE PARÍS O BLANCO

Es el hongo comestible más consumido, debido a su facilidad de cultivo.



CHAMPIÑÓN SHIITAKE

Este hongo fragante es valorado tanto por su sabor y textura como por su alto valor nutricional y medicinal.

CHAMPIÑÓN OSTRA

Es bajo en calorías, considerado una fuente saludable de proteínas, fibra, vitaminas y minerales.



Programa
Calidad de Vida

El **champiñón** es un ejemplo de "seta" o de "callampa" comestible, (normalmente con forma de "sombrero") de un conjunto de **hongos** pluricelulares.

APORTES

- > Contribuyen al **buen desarrollo** de dientes, huesos y mucosas.
- > **Favorecen** el tránsito intestinal.
- > Ayudan al **buen funcionamiento** de la **tiroides**.
- > Su aporte nutricional es rico en: **vitamina B5, B2, B3, B6, Fósforo, Magnesio, Calcio, Yodo, Zinc y vitamina E.**

LOS BENEFICIOS DE LOS

CHAMPIÑONES

PARA MANTENER SU APOORTE NUTRICIONAL, ES RECOMENDABLE COCINARLOS A LA PLANCHA Y DURANTE POCO TIEMPO, YA QUE AL FREÍRLOS O HERVIRLOS, PIERDEN GRAN PARTE DE SUS NUTRIENTES.

SI TIENES CUALQUIER DUDA SOBRE HÁBITOS O ALIMENTACIÓN SALUDABLES ESCRÍBENOS A NUESTRO EMAIL nutrete@viveactivo.cl Y TRATAREMOS DE AYUDARTE

¡ES NUESTRO TEMA Y NOS ENCANTA!

nutrete@viveactivo.cl



Vive sano, vive mejor