



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 CHAM PIÑO NES

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](mailto:nutrete@viveactivo.cl) Y TRATAREMOS DE  
AYUDARTE

**¡ES NUESTRO TEMA Y NOS ENCANTA!**

**NUTRETE**  
CON **Viveactivo**  
Vive sano, vive mejor

[nutrete@viveactivo.cl](mailto:nutrete@viveactivo.cl)