



VIENDO MÁS DE CERCA LOS NUTRIENTES DE LOS CHAMPIÑONES

El sistema inmunológico está compuesto por una red de células, tejidos y órganos que trabajan juntos para proteger al cuerpo contra infecciones y mantener la salud en general. Los champiñones, al igual que otras frutas y verduras, pueden desempeñar un papel positivo en el apoyo a un sistema inmunológico saludable.

Las Guías Dietéticas para los Americanos 2015-2020 enfatizan la importancia de crear un patrón de alimentación saludable para mantener la salud y reducir el riesgo de enfermedades. Las sugerencias incluyen:

- Haga de las frutas y verduras mitad de cada comida.
- Cambie a yogur bajo en grasa y leche sin grasa.
- Si come granos, que la mitad que consume, sean granos integrales.
- Enfóquese en frutas enteras y varíe sus vegetales.
- Beba y coma menos cantidades de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos.
- Varíe la rutina de las proteínas.

NUTRIENTES IMPORTANTES PARA EL BIENESTAR GENERAL

Hay una variedad de micronutrientes, como los identifica el Instituto Linus Pauling de la Universidad Oregon State, que son importantes para apoyar un sistema inmunológico saludable, incluyendo selenio y vitaminas D y B6, que se pueden encontrar en los champiñones.

	LOS DATOS	NUTRIENTES EN LOS CHAMPIÑONES
<p>SELENIO</p> <p>RDA (IDR – ingesta dietética recomendada) (Adultos): 55 mcg/día</p>	<p>El selenio es un mineral traza esencial, lo que significa que su cuerpo debe obtener este mineral de la comida que come.</p> <p>El selenio ayuda a su cuerpo a producir proteínas especiales, llamadas enzimas antioxidantes. Estas juegan un papel en la prevención del daño celular.</p>	<p>Excelente fuente</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 champiñones tipo crimini: 20.8 mcg 38% RDA • 1 champiñón tipo portabella entero: 15.6 mcg 28% RDA <p>Buena Fuente</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 champiñones medianos: 8.35 mcg 15% RDA
<p>VITAMINA D6</p> <p>RDA (IDR – ingesta dietética recomendada) (Adultos): 20 mcg/día</p>	<p>La vitamina D ayuda a formar y mantener huesos fuertes al ayudar al cuerpo a absorber calcio. La vitamina D está disponible a través de la dieta, suplementos y la luz del sol, razón por la cual también se le conoce como la “vitamina del sol.”</p> <p>La vitamina D tiene otras funciones en el cuerpo, incluyendo la modulación del crecimiento celular, la función neuromuscular e inmune, y la reducción de la inflamación.</p>	<p>Excelente fuente</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 champiñones medianos, expuestos a la luz UV: 23.6 mcg 118% RDA • 4 champiñones tipo crimini, expuestos a la luz UV: 25.52 mcg 128% RDA • 1 champiñón tipo portabella entero, exposed to UV light: 23.9 mcg 120% RDA • 1 taza de champiñones cortados tipo maitake: 19.7 mcg 99% RDA
<p>VITAMINA B6 (PIRIDOXINA)</p> <p>RDA (IDR – ingesta dietética recomendada) (Adultos): 1.3 mcg/día</p>	<p>La vitamina B6 ayuda a convertir los alimentos en energía utilizable y asiste en la formación de neurotransmisores, glóbulos rojos, proteínas y ADN.</p>	<p>Buena Fuente</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 champiñones enteros tipo shiitake: 0.224 mcg 13% RDA

¹<https://www.dietaryguidelines.gov/current-dietary-guidelines/2015-2020-dietary-guidelines>
²<https://lpi.oregonstate.edu/mic/health-disease/immunity>. Written in March 2016 by: Giana Angelo, Ph.D. Linus Pauling Institute, Oregon State University. Reviewed in February 2017 by: Catherine Field, Ph.D. Professor of Nutrition, Department of Agricultural, Food and Nutritional Science, University of Alberta. This link leads to a website provided by the Linus Pauling Institute at Oregon State University. The Mushroom Council is not affiliated or endorsed by the Linus Pauling Institute or Oregon State University.
³U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. FoodData Central. 2019. fdc.nal.usda.gov.
⁴<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Selenium-HealthProfessional/>
⁵U.S. National Library of Medicine. Selenium in Diet. <https://medlineplus.gov/ency/article/002414.htm>
⁶<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>
⁷<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB6-HealthProfessional/>
⁸<https://lpi.oregonstate.edu/mic/health-disease/immunity#micronutrients>. This link leads to a website provided by the Linus Pauling Institute at Oregon State University. The Mushroom Council is not affiliated or endorsed by the Linus Pauling Institute or Oregon State University

