



Consellería
de Sanidade

Dirección Xeral
de Saúde Pública
Información divulgativa

Cogomelos, uns ao prato, outros nin velos

NON FAGA CASO, NIN FAGA CRER A OUTROS FALSAS NORMAS, TRADICIÓNIS OU CRENZAS SOBRE O RECOÑECEMENTO DE COGOMELOS COMO AS SEGUINTE

- Son comestibles todos os que crecen na madeira: **FALSO**
- Son comestibles os que aparecen roídos por animais silvestres: **FALSO**
- Son comestibles os que cheiran ben ou teñen cores agradables: **FALSO**
- Son comestibles todos aqueles que crecen nos prados: **FALSO**
- Son comestibles os que ennegrecen o allo, obxectos de prata, cebola ou miga de pan: **FALSO**
- Perden a toxicidade cos tratamentos culinarios, ao ferverlos, salgalos ou maceralos en vinagre: **FALSO**
- Son tóxicos todos os que teñen volva e anel: **FALSO**



TELÉFONOS ÚTILES NO CASO DUNHA POSIBLE INTOXICACIÓN

Instituto Nacional de Toxicoloxía
Tel: 91 562 04 20

Universidade de Vigo.
Facultade de Ciencias.
Laboratorio de Micología.
Tel. 986 220 599

Grupo Micolóxico Galego
Tel. 629 220 387

**PARA MÁIS INFORMACIÓN PODE
CONSULTAR NA PÁXINA WEB DA
DIRECCIÓN XERAL DE SAÚDE PÚBLICA EN:**

<http://dxsp.sergas.es> en Áreas de
traballo/Alimentaria/Cogomelos



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE

XUNTA DE GALICIA



Antes de comelos é fundamental distinguir os cogomelos

¿Como podemos previr as intoxicacións?

Ser moi conscientes de que existen especies de cogomelos tóxicas e moi tóxicas, que mesmo poden causar a morte.

Se ten dúbidas sobre se os cogomelos son comestibles, non os recolla, déixeos e se xa os colleu, tíreos. Non se debe ter nunca un exceso de confianza á hora de distinguir unhas especies doutras.

As persoas inexpertas deben apañar os cogomelos acompañadas dun experto ou consultar con algún antes de consumilos.

Non se fíe das persoas que din “ser entendidas”.

Se “de toda a vida” só coñece un par de especies comestibles, recolla esas e rexeite todas as que non coñece.

Non existe unha proba universal válida que permita diferenciar os cogomelos comestibles dos tóxicos.

A única proba válida é a identificación botánica por un experto e moitas veces esta identificación non só é visual.

Non mesture no mesmo cesto especies comestibles con outras dubidosas ou tóxicas. Se recolle algunha especie para identificala na casa, hai que poñela nun recipiente á parte.

Non recolla cogomelos despois de grandes choivas ou días moi chuviosos, xa que a auga pode modificar as súas características e dificultar a súa identificación.

Non os apañe preto de vertedoiros de lixo, áreas industriais e estradas, xa que acumulan os metais tóxicos presentes no medio como o mercurio, chumbo ou cadmio.

Ademais, para evitar indigestións, procure:

- Non empregar recipientes pechados ou bolsas plásticas para metelos, así evitará que fermenten.
- Non recoller exemplares moi vellos ou en mal estado.
- Consumilos o máis pronto posible despois da recolección.
- Consumilos cociñados.
- Non consumir grandes cantidades, xa que o seu alto contido en celulosa, en xeral, os fai indixestos.

Garde un exemplar no frigorífico, xa que pode ser de utilidade para os médicos no caso dunha intoxicación.

¿Que facer no caso dunha posible intoxicación?

Se despois de comer cogomelos, aparecen síntomas dunha intoxicación:

- Acudir ao centro sanitario máis próximo de xeito inmediato (canto máis rápido se faga o tratamento máis posibilidades hai de supervivencia) e comuníquelle ao médico a súa sospeita.
- Darlle ao especialista algunha información, como o momento de consumo dos cogomelos, o momento do inicio dos síntomas e o tipo de síntomas que presenta.
- Non é menos importante recoller e levar os cogomelos que teña na casa sen cociñar ou os restos dos xa cociñados aínda que sexa do lixo. Isto pode axudar á súa indentificación e á súa análise para instaurar o tratamento máis eficaz.
- Informar do lugar onde foron apañados; isto permitirá consultar especialistas en cogomelos para que identifiquen as especies responsables.
- Cando varias persoas comeron xuntas cogomelos e se presenta unha posible intoxicación dalgunha ou dalgunhas delas, as persoas que non amosen síntomas tamén deben ser observadas dende o punto de vista médico.



SE TEN DÚBIDAS NON OS RECOLLA

A partir da época do outono, cada ano máis persoas buscan, recollen, cociñan e comen cogomelos silvestres. Esta afección crecente está a aumentar o risco de que alguén apañe, cociñe e coma cogomelos tóxicos, ben por descoñecer ou desprezar as graves consecuencias dunha intoxicación, ben pola falta de experiencia para distinguir con toda seguridade os cogomelos comestibles daqueles que non o son ou ben por confiar en falsas probas de que son comestibles.

Cómpre coñecer que existen especies de cogomelos comestibles moi apreciadas na gastronomía, pero tamén que existen especies tóxicas ou moi tóxicas, mesmo con capacidade para provocar a morte. Polo tanto, distinguir os cogomelos antes de comelos é fundamental.

¿Como podemos recoñecer os síntomas dunha intoxicación?

Cómpre saber que as intoxicacións por cogomelos son moi variadas, pero pódese falar de dous grupos ben distintos:

Aquelas en que os síntomas comezan nun tempo relativamente curto, entre 3 ou 4 horas despois de comelos.

Nestas, o máis característico son os síntomas dixestivos, náuseas, vómitos, diarrea e dor de barriga, xunto con alteracións nerviosas, máis ou menos intensas, sensación de mareo, confusión, alteracións visuais, cambras, etc.

En xeral adoitan ser de escasa gravidade e moi poucas veces poñen en perigo a vida das persoas intoxicadas.

As que comezan logo de 8 ou 10 horas, ou mesmo días, despois de comelos.

Neste caso, ademais dalgúns síntomas semellantes aos de comezo rápido, poden resultar gravemente danados os riles e o fígado, cunha grande afectación do estado xeral da persoa intoxicada. Estas intoxicacións poden causar a morte.

