

“

PEDIATRÍA

GUÍA PRÁCTICA PARA USO MEDICINAL

HONGOS ADAPTÓGENOS

1º EDICIÓN

CIEPI

CENTRO IBEROAMERICANO
DE ESTUDIOS DE
PEDIATRÍA INTEGRATIVA

DRA. CAROLINA CARABAJAL
Médica Pediatra,
Nutrióloga

DRA. NADIA TAMBURRINO
Médica Pediatra,
Hepiatra

DRA. ANDREA QUINTERO
Médica Pediatra,
Psiconeuroinmunóloga

EBOOK INTERACTIVO ADAPTADO A PANTALLAS DE SMARTPHONES, ORDENADORES Y TABLETS

Agradecimiento especial

Queremos expresar nuestro sincero agradecimiento a **Gonzalo Rigada**, creador de **@_micosapiens_** por su generosidad al facilitar las fotografías de Melena de León, Reishi y Cordyceps utilizadas en este eBook .

¡Gracias por compartir y contribuir a la difusión del conocimiento!



CIEPI

CENTRO IBEROAMERICANO
DE ESTUDIOS DE
PEDIATRIA INTEGRATIVA

Ciencia y consciencia en la Medicina Pediátrica

El **Centro Iberoamericano de Estudios en Pediatría Integrativa (CIEPI)** es una institución dedicada a la investigación y difusión de conocimientos en pediatría funcional, ortomolecular e integrativa. Nuestro propósito es fomentar el intercambio académico entre pediatras y profesionales de la salud en Iberoamérica, promoviendo una práctica basada en la evidencia científica y en el enfoque integral de la salud infantil.

A través de ateneos clínicos y bibliográficos, formaciones especializadas y encuentros académicos, buscamos consolidar un espacio de aprendizaje colaborativo que permita a nuestros miembros estar a la vanguardia de la medicina pediátrica integrativa. Nuestra misión es contribuir al bienestar de los niños a través de un abordaje que contemple la bioquímica funcional, la psiconeuroinmunología, la nutrición basada en la ciencia y otras disciplinas complementarias.

Este ebook refleja el espíritu del CIEPI: **compartir conocimientos actualizados, basados en la evidencia y aplicables en la práctica clínica diaria.**

Esperamos que esta guía sea una herramienta útil para la comunidad médica y las familias interesadas en mejorar la salud infantil desde un enfoque integral.

Dra. Carolina Carabajal
Directora de CIEPI



Dra. Carolina Carabajal
Médica Pediatra, Nutrióloga, con formación en Medicina Ortomolecular. Docente. Directora de CIEPI
[@caropediatraintegrativa](#)

Médica Pediatra, Nutrióloga, con formación en Medicina Ortomolecular, enfocada en entender la salud infantil desde un abordaje integral. Cree en una pediatría basada en la bioquímica funcional, la nutrición y la prevención.

Como directora del CIEPI, su misión es crear un espacio donde pediatras y profesionales puedan crecer juntos, compartir conocimientos y construir una medicina más humana y basada en ciencia.

Le encanta divulgar, aprender y desafiar los enfoques tradicionales para encontrar mejores soluciones.



Dra. Nadia Tamburrino
Médica Pediatra y Hebiatra
[@hebesencia](#)

Recibida en la UBA en el 2010, Clínica del Niño de Quilmes y Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez. Estudió Biodescodificación en la escuela de la Dra. Nadia Giraud. Amante de la neurociencias, mindfulness, metafísica, del abordaje integrativo y metafísico del bienestar individual. Actualmente se encuentra formándose en Medicina Orthomolecular. Hace unos años comenzó a interesarse en el mundo fúngico y se enamoró de los hongos adaptógenos con Equipo Funga y otros más. En los hongos encontró un aliado para un real bienestar mental, físico y emocional.



Dra. Andrea Quintero
Médica Pediatra
Psiconeuroinmunóloga
[@andre_pediatra](#)

Pediatra Colombiana y Argentina de la UBA (2017), con formación como Puericultora, postgrado en microbiota, máster en psiconeuroinmunología clínica, actualmente cursando máster en suplementación nutricional integrativa. Directora del área de psiconeuroinmunología infantil en el CIEPI. Su título más importante es ser mamá un niño maravilloso. Tiene experiencia con el uso de hongos adaptógenos en pacientes pediátricos, con excelentes resultados que desea compartir con padres y profesionales de la salud, para que puedan disfrutar de sus propiedades y beneficios.

“**Que tu
alimento sea tu
medicina y tu
medicina sea tu
alimento.**

- Hipócrates



01 Un nuevo aliado para la salud de niños y adolescentes

02 ¿Qué significa el término "Adaptógeno"?

03 Historia de los hongos adaptógenos

04 Hongos como fuente de alimento y sus componentes nutricionales

05 Los hongos adaptógenos más poderosos y sus beneficios



Reishi: el hongo de la inmortalidad



Melena de León: el guardián del cerebro



Shiitake: el refuerzo inmunológico natural



Maitake: el equilibrador metabólico



Cordyceps: energía y vitalidad natural

06 Dosis y formas de consumo: ¿cómo y cuánto tomar?

07 Precauciones y consideraciones importantes

08 Preguntas frecuentes de padres y docentes

09 Confía en la naturaleza, confía en tu instinto.



Un nuevo aliado para la salud de niños y adolescentes

La infancia y la adolescencia son etapas de transformación, crecimiento y adaptación constante. Como padres, buscamos brindarles a nuestros hijos todas las herramientas posibles para que crezcan sanos, fuertes y equilibrados, tanto física como emocionalmente. En este camino, la naturaleza nos ofrece aliados poderosos que han sido utilizados durante siglos: **los hongos adaptógenos**.

Estos hongos han sido utilizados en la medicina tradicional china por siglos debido a sus propiedades para fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la concentración, equilibrar la microbiota, reducir el estrés y beneficiar la salud respiratoria.

En esta guía, te invitamos a descubrir el fascinante mundo de los hongos adaptógenos y cómo pueden mejorar el funcionamiento del organismo en estas etapas cruciales. Aprenderás sobre sus beneficios, cómo incorporarlos en la alimentación diaria y de qué manera pueden convertirse en un pilar fundamental para una salud integral.

Porque cuidar a nuestros hijos no solo es protegerlos, sino también darles las herramientas para que su cuerpo y mente florezcan en equilibrio.

Bienvenido a este viaje de conocimiento y bienestar natural.



¿Qué significa el término “Adaptógeno”?

Los adaptógenos son sustancias naturales que ayudan al organismo a resistir el estrés y a mantener el equilibrio interno. Contribuyen a la modulación del sistema inmunológico, la reducción de la inflamación y la protección contra el daño oxidativo. Estos hongos contienen polisacáridos, especialmente beta-glucanos, que regulan el sistema inmunológico. También poseen triterpenos y antioxidantes, que ayudan a reducir la inflamación y el daño celular. Su capacidad adaptógena permite que el cuerpo recupere el equilibrio en situaciones de estrés, mejorando la resiliencia física y mental.

Numerosos estudios respaldan los beneficios de estos hongos adaptógenos, especialmente en el campo de la psiconeuroinmunología, medicina funcional e integrativa. Su influencia en el eje intestino-cerebro y su capacidad para regular la microbiota intestinal los convierten en un aliado clave en el manejo de condiciones como la fatiga crónica, los trastornos del estado de ánimo, las enfermedades autoinmunes y el deterioro cognitivo.

Estos hongos pueden consumirse en extractos, cápsulas o infusiones, pero es recomendable su uso bajo supervisión médica, especialmente si se combinan con otros tratamientos. Su inclusión en la alimentación y la medicina preventiva ofrece un enfoque seguro y natural para optimizar la salud y el bienestar de toda la familia.



Historia de los hongos adaptógenos

De la medicina tradicional a la ciencia moderna

Los hongos han formado parte de la historia de la humanidad durante miles de años. En la MTC (medicina tradicional china), el **Reishi** ha sido considerado el *"hongo de la inmortalidad"* y se ha utilizado por más de 2,000 años.

En Japón y Corea, hongos como el **Shiitake** y **Maitake** han sido parte esencial de la alimentación y la medicina.

En Europa, el uso de hongos con propiedades terapéuticas data desde la antigüedad, con registros de su empleo en la Grecia clásica. Asimismo, en América, diversas culturas indígenas han usado hongos para la sanación y el equilibrio del cuerpo y la mente. Hoy en día, la ciencia ha comenzado a validar muchas de estas aplicaciones tradicionales, demostrando sus efectos positivos en la salud humana.

Importante: los hongos adaptógenos **NO son psicodélicos ni peligrosos**. Es común que surjan dudas cuando hablamos de hongos medicinales, pero queremos dejarlo bien claro: los hongos adaptógenos no son psicodélicos ni tienen efectos alucinógenos.

Son completamente seguros para el consumo humano, siempre que se utilicen en dosis adecuadas y de fuentes confiables. Han sido estudiados durante siglos y su uso es reconocido tanto en la medicina tradicional como en investigaciones científicas modernas.



Son inocuos, bien tolerados y no generan dependencia, con efectos adversos mínimos o nulos cuando se administran correctamente.

La naturaleza nos brinda herramientas poderosas para la salud y los hongos adaptógenos son prueba de ello.

Hongos como fuente de alimento y sus componentes nutricionales

Además de sus propiedades adaptógenas, los hongos son una excelente fuente de nutrientes esenciales. Son bajos en calorías y ricos en proteínas, fibra, vitaminas y minerales, lo que los convierte en un complemento ideal para una alimentación equilibrada.

Principales Nutrientes en los Hongos

Carbohidratos:

- ↪ Polisacáridos: principalmente β -glucanos, responsables de sus propiedades inmunomoduladoras.
- ↪ Glucosa, manosa y galactosa como azúcares simples.

Proteínas y Aminoácidos:

- ↪ Contiene proteínas ricas en aminoácidos esenciales.
- ↪ Enzimas como la superóxido dismutasa, que actúan como antioxidantes.

Grasas:

- ↪ Ácidos grasos insaturados en pequeñas cantidades.
- ↪ Esteroles, como el ergosterol (precursor de la vitamina D).

Fibra Dietética:

- ↪ Polisacáridos estructurales como la quitina, que contribuyen a la salud intestinal.

Vitaminas:

- ↪ Vitaminas del grupo B (como B2, B3, B5, y B6).
- ↪ Vitamina D en su forma precursora (ergosterol).

Minerales:

↪ Hierro, zinc, potasio, germanio, magnesio, calcio, cobre y manganeso.

Los hongos son bajos en grasas y contienen una cantidad moderada de proteínas en comparación con otras fuentes como la carne o los frutos secos. Su principal componente es el agua (hasta un 90%), lo que los hace bajos en calorías. A pesar de no ser especialmente ricos en proteínas, las que contienen son de buena calidad y aportan aminoácidos esenciales, lo que los convierte en una buena opción dentro de una dieta equilibrada. Además, son ricos en fibra, vitaminas y minerales.

Componentes nutricionales, bioactivos y efectos

Hongo	Compuestos con potencial bioactivo	Componentes nutricionales	Efectos beneficiosos
Reishi	Polisacáridos Glicoproteínas (lectinas) Fenoles Esteroides Triterpenoides Nucleótidos Ácidos grasos Vitaminas Minerales	Proteína: 13.3–23.6 Carbohidratos: 42.8–82.3 Lípidos: 3–5.8 Fibra dietética: 14.81	Antiinflamatorio Anticáncer Antiviral (incluido VIH) Antimicrobiano Efecto hipotensor Cardiotónico Inmunomodelante Nefrotónico Hepatoprotector Neurotónico Antiasmático
Cordyceps	Cordicepina (alcaloide de purina) Cordimina (péptido) Adenosina Ácido cordicéptico (d -manitol) Trehalosa Polisacárido Beta-glucanos Saponinas Ácidos grasos poliinsaturados Ergosterol δ-tocoferol Ácido hidroxibenzoico	Proteína: 21.9–23.1 Carbohidratos: 24.2–49.3 Lípidos: 5.5–8.2 Fibra dietética: 7.7	Antitumoral, Efecto hipoglucemiante Efecto hipocolesterolémico, Antiinflamatorio, Antioxidante, Actividad antienvjecimiento, Actividad antimicrobiana, Actividad anticonvulsivante, Protección cardiovascular (reduce la arritmia cardíaca y la insuficiencia cardíaca crónica)
Melena de León	Hericerinas, Erinacinas, Glicoproteína, Polisacáridos Beta-glucanos, Esteroles, Lactona, Ácidos grasos Compuestos volátiles (p. ej., ácido hexadecanoico, ácido linoleico, fenilacetaldéhidó, benzaldehído)	Proteína: 22.3 Carbohidratos: 57.0 Lípidos: 3.5 Fibra dietética: 3.3–7.8	Anticancerígeno, Antioxidante, Antienvjecimiento, Inmunomodelante, Neurotónico, Antiasmático, Efectos hipoglucemiantes Efectos hipocolesterolémicos
Shiitake	Polisacáridos, betaglucanos (lentinano), glicoproteínas, fenoles, esteroides, terpenoides, nucleótidos.	Proteína: 17.2–27.09 Carbohidratos: 38,1–66,0 Lípidos: 1,26–2,95 Fibra dietética: 46,19–49,09 (IDF: 40,7–44,2 y SDF: 1,95–8,4)	Efectos inmunoestimulantes, Antitumoral, Antioxidante, Actividad antienvjecimiento, Actividad antimicrobiana, Efecto hipocolesterolémico, Reducción de la presión arterial

Fuente: "Hongos medicinales: sus componentes bioactivos, valor nutricional y aplicación en la producción de alimentos funcionales: una revisión."

Por Paulina Łysakowska, Aldona Sobota y Anna Wirkijowska

Los hongos adaptógenos más poderosos y sus beneficios

Reishi: el hongo de la inmortalidad

Su nombre es *Ganoderma lucidum*, uno de los principales beneficios del **Reishi** es su capacidad para **fortalecer el sistema inmunológico**. Los beta-glucanos presentes en el Reishi ayudan a estimular la producción de células inmunes y aumentar la actividad de las células del sistema inmunológico. Esto lo convierte en una excelente opción para mejorar la salud general, **transitar favorablemente infecciones agudas y prevenir enfermedades**.

También se ha demostrado que tiene **propiedades antiinflamatorias**, lo que lo hace útil para aliviar dolores articulares y enfermedades crónicas como la artritis. Además, ha sido utilizado para tratar **problemas respiratorios** como el asma y la bronquitis. Gracias a sus triterpenoides, polisacáridos y esteroides, actúa como inmunomodulador, adaptógeno y antiinflamatorio.

Posee **propiedades antioxidantes y hepatoprotectoras**, mientras que los polisacáridos apoyan la función inmunológica. El Reishi es conocido por sus propiedades hormonomoduladoras, su **capacidad para reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño**.



Beneficios:

- ↪ Fortalece el sistema inmunológico.
- ↪ Reduce la inflamación y el estrés oxidativo.
- ↪ Potente antioxidante, antitumoral y antimetastásico.
- ↪ Favorece la relajación y el sueño reparador.
- ↪ Regula el metabolismo celular y energético.
- ↪ Regula niveles de colesterol y presión arterial.
- ↪ Disminuye estrés y ansiedad.
- ↪ Hepatoprotector.
- ↪ Inducen saciedad favoreciendo el equilibrio del peso corporal

Melena de León: el guardián del cerebro

El *Hericiium erinaceus* contiene grandes cantidades de polisacáridos β -glucanos, lectinas, proteínas, lípidos, hericenona, erinacina y terpenoides. Estos compuestos son responsables de muchos de sus beneficios para la salud, como la **reducción de la fatiga, el aumento de la función cognitiva, la reducción de la inflamación, la mejora de la salud intestinal y la salud inmunológica.**

Además, **favorece la producción del Factor de Crecimiento Nervioso (NGF)**. El NGF es una proteína vital para el desarrollo, la función y la supervivencia de las neuronas en el cerebro favoreciendo el drenaje de desechos celulares cerebrales, esencial para la salud cerebral y digestiva. Esto lo hace útil en el apoyo de la salud cognitiva y la prevención de enfermedades neurodegenerativas. También posee **propiedades digestivas** y puede ayudar a sanar el revestimiento del estómago, los intestinos mejorando así la microbiota.



Beneficios:

- ↪ Contiene propiedades anti-fatiga y aumenta la energía.
- ↪ Mejora la concentración, el enfoque, memoria y la función cognitiva en general.
- ↪ Favorece la neurogénesis.
- ↪ Mejora estado de ánimo.
- ↪ Reduce la inflamación y el tiempo de recuperación.
- ↪ Acelera el metabolismo de las grasas.
- ↪ Mejora la salud intestinal.
- ↪ Refuerza el sistema inmunitario y disminuye la inflamación
- ↪ Reduce el riesgo de enfermedades neurodegenerativas y digestivas.

Shiitake: el refuerzo inmunológico natural

Su nombre es *Lentinula edodes*, es un hongo adaptógeno que ha sido utilizado en la medicina tradicional china y japonesa durante miles de años. Es conocido tanto por su sabor delicioso como por sus múltiples beneficios para la salud.

Uno de los principales beneficios es su capacidad para **fortalecer el sistema inmunológico**. Sus beta-glucanos ayudan a estimular la producción de células inmunes y aumentar la actividad de las células del sistema inmunológico.

Esto lo convierte en una excelente opción para mejorar la salud general y prevenir enfermedades. Además, ha demostrado tener **propiedades antiinflamatorias y antioxidantes**, lo que lo hace útil para aliviar dolores articulares y enfermedades inflamatorias crónicas, así como para combatir los radicales libres y prevenir el daño celular.

El hongo Shiitake también tiene propiedades hipocolesterolemiantes, ayudando a reducir los niveles de colesterol en sangre y mejorando la salud cardiovascular. El Shiitake es ampliamente utilizado en la cocina y la medicina tradicional.



Gracias al lentinano, la eritadenina y los polisacáridos, posee propiedades inmunomoduladoras y anticancerígenas. La eritadenina es conocida por sus efectos hipocolesterolémicos, ayudando a mantener niveles saludables de colesterol.

Beneficios:

- ↪ Refuerza el sistema inmunológico, antioxidante, antiinflamatorio
- ↪ Contribuye a la reducción del colesterol en sangre
- ↪ Protege el aparato cardiovascular.
- ↪ Posee propiedades anticancerígenas.
- ↪ Regula metabolismo de harinas y lípidos.
- ↪ Ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre.
- ↪ Útil en el tratamiento de dislipidemias.
- ↪ Antidiabético

Maitake: el equilibrador metabólico

Su nombre es *Grifola frondosa*, es uno de los hongos medicinales más populares en la medicina tradicional china, usado como tónico de la salud por su calidad de adaptógeno. Contiene beta-glucanos, lectinas, enzimas, provitamina D, vitaminas del grupo B y minerales importantes como el magnesio, el fósforo y el potasio. Su perfil nutricional es muy interesante, al igual que sus

moléculas bioactivas. Uno de sus principales beneficios es su **capacidad para ayudar a controlar el colesterol y la presión arterial**. Siendo beneficioso para **mejorar la función del sistema cardiovascular y fortalecer el sistema inmunológico**.

El Maitake es ampliamente usado en la cocina. Gracias a sus polisacáridos, betaglucanos y lectinas, es conocido por sus potentes efectos inmunomoduladores. Sus betaglucanos pueden activar las células inmunitarias y mejorar la respuesta inmunológica. También ha demostrado tener **propiedades hipoglucemiantes y anticancerígenas**.



Beneficios:

- ↪ Fortalece el sistema inmunológico.
- ↪ Fortalece el aparato cardiovascular.
- ↪ Ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre.
- ↪ Posee propiedades anticancerígenas.
- ↪ Regula metabolismo.

Cordyceps: energía y vitalidad natural

El Cordyceps ha sido utilizado durante siglos en la medicina tradicional china y tibetana debido a sus beneficios comprobados para la salud. Es conocido por sus **efectos energizantes** y su **capacidad para mejorar la función respiratoria** y el **rendimiento físico**.

Además, puede ayudar a **mejorar la resistencia al ayuno** y a proteger el cuerpo contra el daño celular durante este período. **Aporta múltiples nutrientes** como vitaminas del grupo b, e, k, minerales esteroides fúngicos y más nutrientes importantes para la célula.

La cordicepina y la adenosina presentes en este hongo contribuyen a la producción de energía a nivel celular al **aumentar los niveles de ATP** y al **aumento de la resistencia**.



Beneficios:

- ↪ Mejora la función pulmonar y la oxigenación.
- ↪ Aumenta la energía y la resistencia física.
- ↪ Reduce la inflamación de las vías respiratorias.
- ↪ Energizante - antifatiga
- ↪ Fortalece el sistema inmune.
- ↪ Regula niveles de azúcar en sangre.

Dosis y formas de consumo: ¿cómo y cuánto tomar?

Cada hongo puede consumirse de distintas maneras según sus propiedades y beneficios específicos. La **dosis** depende del objetivo del tratamiento. Las *dosis de prevención* no son las mismas que las dosis usadas en *patologías específicas*. por lo que varían en relación a necesidad y/o prescripción médica.

Dosis: 1-3 gr.amos /día.

Una de las grandes **ventajas de los hongos adaptógenos** es su versatilidad. Existen múltiples formas de incorporarlos en la alimentación diaria, permitiendo que cada familia encuentre la opción más cómoda y efectiva según sus necesidades.

Opciones de Consumo



Té o infusiones:

Preparar una infusión con hongos adaptógenos es una forma tradicional y efectiva de aprovechar sus beneficios. Se pueden utilizar en su forma seca o en polvo y dejarlos infusionar en agua caliente durante 10-15 minutos. Esta opción es ideal dado que liberan sus compuestos bioactivos lentamente en el agua.

Recomendado en la noche, para favorecer el descanso y la recuperación.



Extracto en polvo:

Es una de las opciones más prácticas y versátiles. Puede incorporarse fácilmente en la alimentación diaria, sin alterar el sabor de los alimentos. Se puede añadir a:

↔ **Batidos y smoothies:** para un impulso de energía y concentración.

↔ **Yogures y leches vegetales:** fácil absorción sin necesidad de cocción.

↔ **Sopas y caldos:** aporta propiedades inmunológicas y antioxidantes sin modificar la textura.

Cápsulas o tabletas:

Para quienes buscan una **opción práctica y sin sabor**, las cápsulas son una excelente alternativa. Están dosificadas con la cantidad exacta de extracto, lo que facilita su consumo sin necesidad de preparación.

Ideal para personas con rutinas aceleradas que buscan una forma rápida de obtener los beneficios de los hongos.

Recomendado la mañana o el mediodía, dependiendo del tipo de hongo.

¿Qué hongos se recomiendan en esta presentación?

Todos los adaptógenos pueden encontrarse en cápsulas, especialmente Cordyceps, Reishi y Melena de León.

Extractos hidroalcohólicos:

Estos concentran los principios activos de los hongos en un formato de rápida absorción. Al tomarse diluidas en agua, se absorben de manera más eficiente en el organismo.

Ideal para personas que buscan una absorción rápida y efectiva.

Recomendado en cualquier momento del día, según el hongo (ver tabla de pág. N° 26)

Incorporación en la alimentación:

Muchos hongos adaptógenos, como el Shiitake y Maitake y Melena de León, pueden integrarse directamente en la cocina diaria convirtiéndose en un alimento funcional dentro de guisos, ensaladas, salteados o salsas.

Ideal para familias que prefieren incorporar los hongos de forma natural en sus comidas.

Recomendado en almuerzos y cenas, potenciando su absorción con otros nutrientes.

Precauciones y consideraciones importantes

Los hongos adaptógenos son una herramienta poderosa para fortalecer el bienestar de toda la familia. Sin embargo, como cualquier suplemento natural, **es fundamental utilizarlos con conocimiento y responsabilidad** para asegurar su efectividad y seguridad.

Comenzar con una dosis baja y ajustar progresivamente. Cada organismo responde de manera diferente a los adaptógenos. Es recomendable iniciar con una dosis baja e ir aumentándola gradualmente hasta encontrar la cantidad óptima, siempre bajo la supervisión de un profesional de la salud.

Escuchar al cuerpo es clave: si no hay cambios después de dos semanas, se puede ajustar la dosis según la necesidad.

Posibles Reacciones Alérgicas

Si bien es poco común, algunas personas pueden experimentar reacciones alérgicas a ciertos hongos medicinales. **Los síntomas** pueden incluir molestias digestivas leves, picazón o sensibilidad en la piel.

Recomendación: si se prueba un hongo por primera vez, iniciar con una dosis mínima y observar la tolerancia durante los primeros días.

Embarazo y Lactancia

Si bien muchos hongos adaptógenos tienen un perfil seguro, durante el embarazo y la lactancia, **se recomienda precaución y consulta médica previa.**

↪ **Reishi:** aceptado en e-lactancia.org y seguro en dosis adecuadas.

↪ **Melena de León y Cordyceps:** potencialmente beneficiosos, pero requieren supervisión médica.

↪ **Otros hongos:** no hay suficiente evidencia, por lo que se recomienda precaución.

Recomendación: siempre consultar con un profesional de la salud antes de incorporar adaptógenos en esta etapa.

Interacciones con Medicamentos

Los hongos adaptógenos pueden potenciar o modificar los efectos de algunos fármacos, especialmente:

↪ **Anticoagulantes** (pueden potenciar su efecto).

↪ **Antihipertensivos** (pueden reforzar la reducción de la presión arterial).

↪ **Hipoglucemiantes** (pueden influir en los niveles de azúcar en sangre).

Recomendación: tomar los hongos al menos 2 horas antes o después de la medicación y consultar con un médico si hay alguna condición médica preexistente.

Condiciones Médicas Preexistente

Si bien los hongos adaptógenos son bien tolerados y no suelen tener efectos adversos, cada persona es única y algunas condiciones pueden requerir supervisión médica especial

Recomendación: consultar con un profesional de la salud en caso de:

↪ Enfermedades autoinmunes.

↪ Diabetes o alteraciones metabólicas.

↪ Tratamientos prolongados con medicación.

Consumo a largo plazo

El consumo de hongos medicinales es seguro a largo plazo, pero se recomienda hacer períodos de descanso para optimizar sus efectos.

Sugerencia general:

↪ Uso continuo durante 3 a 6 meses.

↪ Descanso de 15 días a 1 mes antes de retomar el tratamiento.

↪ Ajuste según la necesidad y respuesta del organismo.

Elegir productos de calidad y certificados

Para garantizar los beneficios de los hongos adaptógenos, es esencial elegir productos de alta calidad y evitar los que contienen rellenos, aditivos o concentraciones desconocidas.

Qué buscar al comprar hongos adaptógenos:

- ↪ Certificación orgánica.
- ↪ 100% cuerpo fructífero (no micelio en grano).
- ↪ Doble extracción (agua y alcohol) para máxima absorción.
- ↪ Sin colorantes, conservantes ni aditivos artificiales. apto celiacos.

Introducirlos de forma gradual en la dieta

El cuerpo necesita tiempo para adaptarse a los nuevos nutrientes. Incorporarlos lentamente en la alimentación diaria ayudará a aprovechar mejor sus beneficios y evitar cualquier malestar digestivo.

Recomendación:

- ↪ Empezar con una pequeña cantidad e ir aumentando progresivamente.
- ↪ Probar un hongo a la vez antes de combinarlos.
- ↪ Observar los efectos durante las primeras semanas.

Seguridad y Responsabilidad en su uso

Los hongos adaptógenos son seguros, efectivos y bien tolerados, pero su uso debe ser informado y personalizado. Al seguir estas precauciones, se pueden integrar de manera consciente y beneficiosa en la salud de toda la familia.

La clave está en la calidad, la dosis y la supervisión adecuada.

Preguntas frecuentes de padres y docentes



¿Qué son los hongos adaptógenos y por qué deberían importarme?

Son superalimentos naturales que ayudan al cuerpo a adaptarse al estrés, mejorar la concentración, fortalecer el sistema inmune y equilibrar las emociones. En pocas palabras, son aliados invisibles para la salud física y mental.



¿Realmente pueden ayudar a mi hijo a concentrarse en la escuela?

¡Sí! Hongos como Melena de León han sido estudiados por su capacidad para estimular el factor de crecimiento nervioso (NGF), que ayuda a mejorar la memoria, la concentración y la capacidad de aprendizaje.



¿Pueden ayudar a niños ansiosos o con problemas de sueño?

El Reishi, por ejemplo, es un hongo relajante que ayuda a regular el estrés y mejorar la calidad del sueño de manera natural, sin los efectos secundarios de los medicamentos.



¿Cómo sé cuál hongo es el adecuado para mi hijo?

Depende de lo que quieras mejorar:

- ↪ Para mejorar el foco y la memoria: Melena de León
- ↪ Para fortalecer el sistema inmune: Maitake y Reishi.
- ↪ Para aumentar la energía sin excitación: Cordyceps.
- ↪ Para regular el estrés y mejorar el sueño: Reishi y Chaga.



¿Pueden los hongos adaptógenos reemplazar la medicación?

No reemplazan tratamientos médicos, pero pueden ser un excelente complemento. Si tu hijo está tomando medicación, siempre consulta con un profesional antes de incorporar suplementos.

¿Cómo puedo incorporarlos en la alimentación de mi hijo sin que lo note?

Podés agregarlos a batidos, sopas, infusiones, chocolates calientes o incluso en recetas de muffins y panqueques. No tienen un sabor fuerte y son fáciles de integrar en la comida diaria.

¿Son seguros para niños y adolescentes?

Sí, siempre que se usen en las dosis adecuadas y de fuentes confiables. Se recomienda empezar con dosis pequeñas e ir ajustando según la tolerancia.

¿Dónde puedo comprarlos en Argentina?

Se pueden encontrar en herboristerías, farmacias naturales y tiendas de productos orgánicos., cultivadores responsables. Asegurate de que sean 100% puros, sin aditivos ni rellenos.

¿Los hongos adaptógenos pueden generar dependencia?

No, no generan adicción ni efectos secundarios indeseados. Actúan regulando el organismo de manera natural y equilibrada.

¿Cuál es la dosis recomendada?

Dosis: 1-3 gramos /día. es equivalente a 40 a 80 gotas en los extractos(máximo 120 gotas /día). En niños las dosis recomendadas son entre 10 a 40 gotas según tratamiento y o necesidad.

La dosis de hongos adaptógenos debe ajustarse según el propósito del tratamiento. No es lo mismo una dosis de prevención que una destinada a tratar una condición específica. Cada persona es única, por lo que la cantidad y combinación de adaptógenos puede variar según la necesidad y la indicación médica. Lo más importante es escuchar al cuerpo, observar su respuesta y ajustar la dosis si es necesario para potenciar sus beneficios de manera segura y efectiva.

¿Se pueden tomar varios hongos simultáneamente?

No hay cantidad limitada pero se recomienda hasta 3-4 adaptógenos ya que tienen un efecto sinergia entre sí, potenciando sus efectos. Se debe revisar tolerancia y necesidad individual.

¿Durante cuánto tiempo se toman?

Como mínimo 8 a 12 semanas, ideal 3 meses con una pausa de 15 días y luego retomar. Se puede prolongar uso hasta 6 meses pudiendo hacer descansos de hasta un mes y luego retomar.

¿Tienen interacciones con medicamentos o suplementos?

Los hongos adaptógenos pueden combinarse de manera segura con suplementos nutricionales y homeopatía. Sin embargo, es fundamental consultar con un médico antes de su uso si se están tomando medicamentos para la diabetes, la hipertensión arterial o anticoagulantes, ya que los adaptógenos pueden potenciar sus efectos. Para evitar posibles interacciones, se recomienda administrarlos con al menos 2 horas de separación.

¿Cómo debo almacenarlos?

Asegurarse que estén bien cerrados y no exponerlos a la luz directa para que no se oxiden sus componentes. La temperatura ideal es entre 15-25 °C.

¿Cuánto duran?

Depende de la forma que elijas para consumo, ejemplo: los extractos bien conservados pueden durar entre 1 a 2 años.

¿Se puede regular la dosis?

Siempre recomendamos escuchar el cuerpo. Se pueden aumentar dosis si no hay cambios al cabo de 2 semanas o si hay alguna situación clínica que lo amerite.

¿Es necesario hacer exámenes previos de laboratorio?

No, pero sería recomendable.

¿Cómo sé que estoy comprando un hongo de calidad?

↪ Buscar productos que sean:

↪ Orgánicos certificados.

↪ 100% cuerpo fructífero (no micelio en grano).

↪ Extraídos con doble extracción (agua y alcohol) para máxima absorción.

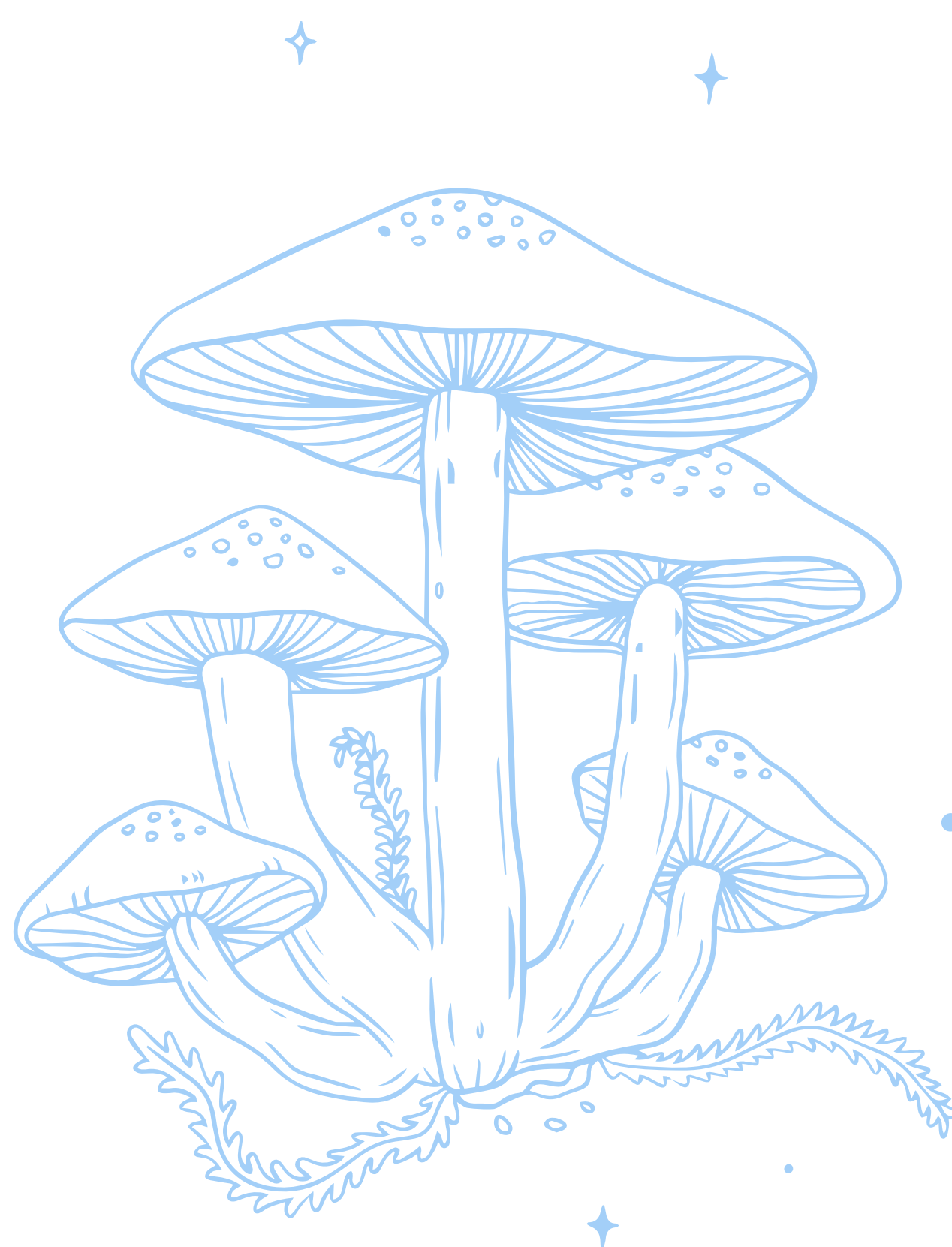
↪ Sin aditivos, colorantes ni conservantes.

Tabla comparativa de beneficios

Hongo	Beneficios principales	Mejor momento del día
Reishi	Relajación, inmunidad, antioxidante	Noche
Cordyceps	Energía, resistencia, oxigenación	Mañana o mediodía
Melena de León	Memoria, concentración, neuroprotección	Mañana o mediodía
Chaga	Antioxidante, inmunidad, salud celular	Mañana o noche
Maitake	Metabolismo, glucosa, colesterol	Mañana o tarde
Shiitake	Salud cardiovascular, digestiva, inmunidad	Mediodía

Mitos acerca de los Hongos Adaptógenos

✓ Lo que SÍ son	✗ Lo que NO son
Naturales y seguros en dosis adecuadas	No son drogas ni sustancias psicoactivas.
Reguladores del sistema inmunológico y nervioso.	No reemplazan medicamentos recetados por un profesional.
No generan dependencia ni efectos secundarios graves.	No son un tratamiento milagroso o instantáneo.
Aptos para niños y adolescentes bajo supervisión médica.	No son peligrosos cuando se eligen productos de calidad.



Confía en la naturaleza, confía en tu instinto.

Cada decisión que tomamos en la crianza y el cuidado de nuestros pacientes es una oportunidad para sembrar salud y bienestar a largo plazo. Como padres y profesionales, buscamos caminos que fortalezcan el cuerpo, equilibren la mente y nutran el alma.

Los hongos adaptógenos no son una moda pasajera, sino un legado de la naturaleza, respaldado por la ciencia y el tiempo. Son aliados en el camino hacia una vida más saludable, ayudando a potenciar la energía, la concentración, la inmunidad y el equilibrio emocional de quienes más amamos y cuidamos.

Incorporarlos es un acto de confianza en la sabiduría natural del cuerpo y en el poder de los pequeños cambios diarios. **No se trata de reemplazar, sino de complementar;** de acompañar con consciencia, amor y conocimiento.

Hoy, con este eBook en tus manos, tenés la información necesaria para dar un paso hacia un enfoque de salud más integral y preventivo. Que esta guía te inspire a explorar, a escuchar las necesidades de cada niño y paciente, y a integrar herramientas naturales con responsabilidad y discernimiento.

El bienestar es un camino, y cada elección cuenta. Que esta sea una de esas decisiones que suman, que nutren y que transforman.

"Padres informados, hijos más sanos"

– Dra. Caro Carabajal

“

**La fuerza
natural dentro
de cada uno de
nosotros es el
mayor sanador
de todos.**

- Hipócrates

HONGOS ADAPTÓGENOS

GUÍA PARA PADRES Y PROFESIONALES



CIEPI

CENTRO IBEROAMERICANO
DE ESTUDIOS DE
PEDIATRIA INTEGRATIVA

DRA. CAROLINA CARABAJAL
Médica Pediatra,
Nutrióloga

DRA. NADIA TAMBURRINO
Médica Pediatra,
Hepiatra

DRA. ANDREA QUINTERO
Médica Pediatra,
Psiconeuroinmunóloga



Diseño Editorial Digital



viroestudio.com



viroestudio.adm@gmail.com

Ayudamos a profesionales de la salud a diseñar eBooks que generen ingresos pasivos y les permitan disfrutar más de su tiempo libre.