

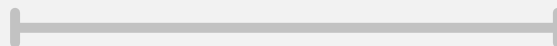
Licenciatura en Nutrición Trabajo Final Integrador

Autora: Raquel Valdés

CONOCIMIENTO Y PERCEPCIÓN Y ACEPTACIÓN DE LOS HONGOS FUNCIONALES Y MEDICINALES COMO ESTRATEGIA ALIMENTARIA EN ADULTOS RESIDENTES DE LA CIUDAD AUTÓNOMA DE BUENOS AIRES (CABA)

2026

Tutora: Lic. Adolfina Coronel Villalba



Citar como: Valdés R. Conocimiento y percepción y aceptación de los hongos funcionales y medicinales como estrategia alimentaria en adultos residentes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA). [Trabajo Final de Grado]. Buenos Aires; Universidad ISALUD; 2026.



Agradecimientos

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que me acompañaron durante este camino de formación y crecimiento profesional.

Primero, dedico este trabajo a la memoria de mi mamá, que partió en septiembre del año pasado. Su amor, sus enseñanzas y los valores que me transmitió fueron el sostén que me permitió seguir adelante aun en los momentos más difíciles.

Aunque hoy no pueda compartir este logro conmigo, su presencia vive en cada paso de mi vida y en este sueño que también le pertenece.

A mi papá, por su apoyo incondicional, su cariño y permanente confianza en mí.

A mis hermanos y sobrinos, por acompañarme, alentarme y brindarme su afecto durante todo este proceso.

A toda mi familia y amigos, quienes estuvieron presentes con una palabra de aliento, comprensión y apoyo en cada etapa de este recorrido.

A mi tutora, por su dedicación, orientación y acompañamiento durante el desarrollo de este Trabajo Final Integrador, y a los docentes de la Universidad ISALUD, por compartir sus conocimientos y contribuir a mi formación profesional.

Finalmente, agradezco profundamente a todas las personas que participaron de manera voluntaria respondiendo el cuestionario de esta investigación. Su colaboración hizo posible la realización de este trabajo y constituye un valioso aporte al conocimiento científico.

Con enorme gratitud, dedico este logro a todas las personas que creyeron en mí y me impulsaron a no abandonar este camino.

Raquel Valdés

RESUMEN

Introducción: Los hongos funcionales y medicinales han generado un creciente interés en nutrición, medicina integrativa y salud pública, debido a la presencia de compuestos bioactivos asociados con potenciales beneficios para la salud. En Argentina existe poca evidencia sobre el nivel de conocimiento, percepción y aceptación de estos productos por parte de la población general.

Objetivo: Describir el nivel de conocimiento, percepción y aceptación de los hongos funcionales y medicinales como alimentos funcionales en personas adultas residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA).

Metodología: Se llevó a cabo un estudio cualitativo-cuantitativo, descriptivo y transversal. La recopilación de datos se realizó mediante un cuestionario autoadministrado de elaboración propia, distribuido en formato digital. La muestra incluyó personas adultas de entre 18 y 65 años residentes en CABA. Se analizaron variables sociodemográficas, nivel de conocimiento, percepción, aceptación y barreras percibidas respecto del consumo de hongos funcionales. Los datos fueron procesados mediante estadística descriptiva en Microsoft Excel 2021.

Resultados: El 61% de las personas participantes manifestó haber escuchado previamente sobre los hongos funcionales y medicinales, mientras que el 39% indicó no tener conocimientos previos. Los niveles de familiaridad fueron predominantemente bajos o moderados. Las especies más conocidas fueron melena de león (*Hericium erinaceus*), reishi (*Ganoderma lucidum*) y cordyceps (*Cordyceps militaris*). Asimismo, el consumo efectivo fue menor que el nivel de conocimiento reportado. Las principales barreras identificadas fueron la falta de información, el costo económico y la accesibilidad a los productos.

Conclusiones: Los hongos funcionales presentan una aceptación potencial favorable dentro de la población estudiada. No obstante, persisten limitaciones relacionadas con el acceso a información basada en evidencia científica y con la disponibilidad de estos productos. Los hallazgos destacan la importancia de fortalecer las estrategias de educación alimentaria y el rol del nutricionista en la promoción de prácticas de consumo seguras e informadas.



Palabras clave: Hongos funcionales; hongos medicinales; alimentos funcionales

ABSTRACT

Introduction: Functional and medicinal mushrooms have attracted increasing interest in nutrition, integrative medicine, and public health due to the presence of bioactive compounds associated with potential health benefits. However, in Argentina, there is still limited evidence on the level of knowledge, perception and acceptance of these products among the general population.

Objective: To describe the level of knowledge, perception and acceptance of functional and medicinal mushrooms as functional foods among adults living in the Autonomous City of Buenos Aires (CABA).

Methodology: A descriptive, cross-sectional study with a mixed-method approach was conducted. Data were collected using a self-administered questionnaire developed by the researcher and distributed digitally. The sample included adults aged 18 to 65 years living in CABA. Sociodemographic variables, level of knowledge, perception, acceptance, and perceived barriers related to the consumption of functional mushrooms were analyzed. Data were processed using descriptive statistics in Microsoft Excel 2021.

Results: Sixty-one percent of participants reported prior awareness of functional and medicinal mushrooms, while 39% reported no prior knowledge. Familiarity levels were predominantly low or moderate. The most recognized species were lion mane (*Hericium erinaceus*), reishi (*Ganoderma lucidum*), and cordyceps (*Cordyceps militaris*). Actual consumption was lower than reported awareness. The main barriers were lack of information, prohibitive cost, and limited product accessibility.

Conclusions: Functional mushrooms show promising potential for acceptance among the studied population. However, limitations remain regarding access to evidence-based information and product availability. These findings highlight the importance of strengthening nutrition education strategies and the role of nutritionists in promoting safe and informed consumption practices.

Keywords: Functional mushrooms; medicinal mushrooms; functional foods

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	8
MARCO TEÓRICO.....	10
ESTADO DEL ARTE	12
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
OBJETIVOS	14
VARIABLES	15
METODOLOGÍA	23
Diseño de investigación	23
Población.....	23
- Criterios de inclusión	23
- Criterios de exclusión	23
- Criterios de eliminación	23
Tipo de muestreo	23
Metodología de recolección de los datos	23
Tratamiento y análisis de los datos	24
RESULTADOS.....	25
DISCUSIÓN	35
CONCLUSIONES	37
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	40
ANEXOS	42

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, los hongos funcionales y medicinales con propiedades terapéuticas han despertado un creciente interés en el ámbito de la nutrición y de la medicina integrativa debido a su potencial para promover la salud y contribuir a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Este fenómeno se enmarca en una tendencia global orientada a la búsqueda de alimentos funcionales y naturales capaces de contribuir a la homeostasis del organismo y al equilibrio metabólico y mental (1,2).

Estas propiedades han sido documentadas en especies como *Ganoderma lucidum* (reishi), *Hericium erinaceus* (melena de león) y *Cordyceps militaris* (3,8,9,12).

En nutrición, los alimentos funcionales constituyen una alternativa para incorporar estos compuestos bioactivos en la dieta habitual, favoreciendo la prevención de ECNT y la mejora del bienestar general (5). En este contexto, los hongos funcionales se perfilan como un vínculo entre la nutrición y la medicina natural, promoviendo un enfoque de salud integral (6,7).

A nivel internacional, países de Asia y América del Norte han desarrollado extractos de hongos medicinales en suplementos y productos alimenticios, respaldados por investigaciones experimentales y clínicas que han evaluado sus posibles efectos sobre el metabolismo, el sistema nervioso y la microbiota intestinal (4,8,9).

En América Latina, particularmente en Argentina, la producción, el consumo y la investigación sobre hongos funcionales son aún incipientes, aunque muestran una tendencia creciente en el mercado de alimentos naturales y suplementos dietarios.

En este contexto, resulta relevante comprender cómo la población percibe estos productos, cuál es su nivel de conocimiento y cuáles son las barreras que condicionan su aceptación y consumo. La generación de evidencia local puede contribuir al desarrollo de estrategias de



educación alimentaria, promoción de la salud y futuras investigaciones relacionadas con alimentos funcionales.

MARCO TEÓRICO

Los hongos comestibles y medicinales constituyen un grupo de organismos con un papel cada vez más relevante dentro de la nutrición, la medicina integrativa y la investigación científica. Estas especies contienen compuestos bioactivos como β -glucanos, terpenoides, polifenoles, esteroides y lectinas que han sido asociados con efectos en la modulación inmunológica, la neuroprotección y la respuesta al estrés oxidativo (1,2).

Su utilización trasciende la gastronomía para incorporarse en la prevención y el tratamiento complementario de diversas patologías crónicas no transmisibles (ECNT), tales como las metabólicas, neurodegenerativas, inmunológicas y mentales. En este sentido, los hongos funcionales se integran en alimentos funcionales, ya que aportan nutrientes y ejercen efectos biológicos beneficiosos sobre la salud (2,5,6).

Entre las especies más estudiadas se encuentran *Ganoderma lucidum* (reishi), *Hericium erinaceus* (melenita de león), *Lentinula edodes* (shiitake), *Pleurotus* spp., *Grifola frondosa* y *Cordyceps militaris*. Estos hongos contienen compuestos bioactivos que pueden modular respuestas fisiológicas al estrés, regular el sistema inmunitario y favorecer la función cognitiva (1,2,5).

Ganoderma lucidum (reishi)

El reishi es un hongo basidiomiceto reconocido por su amplio potencial terapéutico. Contiene triterpenos, polisacáridos, proteínas y fenoles, compuestos a los que se atribuyen efectos antioxidantes, inmunomoduladores, hepatoprotectores y antitumorales (5,6,14).

Estudios recientes indican que sus polisacáridos activan macrófagos y células NK, modulan la expresión de IL-6, TNF- α e IFN- γ y reducen la activación de vías proinflamatorias como NF- κ B (7). Además, los extractos de *Ganoderma lucidum* han mostrado potencial en la prevención del síndrome metabólico y de las enfermedades cardiovasculares (3,7).

En el campo de la alimentación funcional, estos extractos se han incorporado en bebidas, cápsulas y alimentos enriquecidos, con efectos reportados sobre la microbiota intestinal y el estrés oxidativo (3,7).

Hericium erinaceus (Melena de león)

Es un hongo comestible con compuestos neuroactivos, como las hericenonas y erinacinas, que estimulan la síntesis de factores neurotróficos (BDNF y NGF) implicados en la neurogénesis y la plasticidad neuronal. En modelos animales y en algunos estudios clínicos, su consumo se ha asociado con mejoras en la memoria, la atención, la ansiedad y la calidad del sueño (9,11).

Además, se ha descrito su acción gastroprotectora mediante la modulación de marcadores inflamatorios y su posible efecto sobre *Helicobacter pylori* en modelos de gastritis (11). Estos hallazgos posicionan a *Herichium erinaceus* como un alimento funcional con potencial preventivo en el deterioro cognitivo leve y en la salud gastrointestinal.

Cordyceps militaris (cordyceps) contiene cordicepina y polisacáridos con actividad antioxidante. Distintos estudios experimentales sugieren que sus extractos pueden contribuir a reducir la glucemia, los triglicéridos y el colesterol total, además de mejorar parámetros metabólicos y la función hepatorrenal (8,12). Su posible capacidad para optimizar el metabolismo energético y la utilización de oxígeno lo posiciona como un hongo de interés en el ámbito deportivo y en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Psilocybe spp. (hongos con psilocibina)

Los hongos del género *Psilocybe* contienen psilocibina, un compuesto triptamínico que actúa sobre receptores serotoninérgicos y ha sido estudiado por su potencial efecto sobre la neuroplasticidad y el equilibrio emocional (10,13). Desde la perspectiva de la salud integrativa, su uso terapéutico continúa en evaluación y requiere un abordaje clínico controlado.

Desde la práctica profesional, el nutricionista cumple un rol fundamental en la interpretación



y aplicación de estos conocimientos, actuando de mediador entre la evidencia científica y la población. En este sentido, resulta clave promover el uso informado, seguro y contextualizado de los hongos funcionales, evitando la automedicación y favoreciendo su integración adecuada dentro de planes de alimentación basados en evidencia.

Asimismo, el profesional de la nutrición desempeña un papel central en la educación alimentaria, orientando a la población en la selección y el uso responsable de alimentos funcionales.

ESTADO DEL ARTE

En los últimos años, la investigación sobre los hongos funcionales ha experimentado un crecimiento sostenido a nivel internacional debido al interés por sus propiedades nutricionales y terapéuticas. Diversos estudios han demostrado que especies como *Ganoderma lucidum*, *Hericium erinaceus* y *Cordyceps militaris* contienen compuestos bioactivos con potencial inmunomodulador, antioxidante, neuroprotector y metabólico, lo que los posiciona como alimentos funcionales de interés para la salud pública (3,7,9,12).

En países asiáticos como China, Japón y Corea del Sur, los hongos medicinales forman parte de las prácticas tradicionales de salud y se han incorporado al desarrollo de suplementos y alimentos funcionales respaldados por evidencia científica. Del mismo modo, en Estados Unidos y en algunos países europeos ha aumentado el interés por su aplicación en el bienestar físico y mental, especialmente en áreas vinculadas con la función cognitiva, el estrés, la microbiota intestinal y la prevención de enfermedades crónicas (2,4,6,9).

Particularmente, *Hericium erinaceus* ha sido estudiado por su potencial efecto sobre la memoria, la atención y la salud neurológica, mientras que *Cordyceps militaris* ha mostrado beneficios relacionados con el metabolismo energético y el rendimiento físico. Por su parte, *Ganoderma lucidum* continúa siendo una de las especies más investigadas debido a sus propiedades antioxidantes e inmunomoduladores (3,7,9,12).

Sin embargo, en América Latina la evidencia continúa siendo limitada. En Argentina, si bien se observa una presencia creciente de suplementos, extractos y productos elaborados con hongos funcionales en el mercado de alimentos naturales, aún son escasas las investigaciones locales que evalúen el nivel de conocimiento, percepción y aceptación de la población general respecto de estos productos.

En este contexto, resulta necesario generar evidencia local que permita comprender cómo perciben los consumidores y no consumidores a los hongos funcionales, cuáles son las principales fuentes de información utilizadas y qué barreras dificultan su incorporación en la

alimentación cotidiana. Esta información puede contribuir al diseño de futuras estrategias de educación alimentaria y promoción de la salud basadas en evidencia científica.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Qué nivel de conocimiento, percepción y aceptación tienen las personas adultas residentes en CABA respecto del consumo de hongos funcionales y medicinales en el año 2026?

OBJETIVOS

Objetivo general:

Describir el nivel de conocimiento, percepción y aceptación del consumo de hongos funcionales y medicinales como alimentos funcionales en personas adultas de 18 a 65 años residentes en CABA durante el año 2026.

Objetivos específicos:

1. Medir el nivel de conocimiento sobre las propiedades funcionales y terapéuticas de los hongos en personas de 18 a 65 años residentes en CABA durante el año 2026.
2. Describir la percepción sobre el consumo de hongos funcionales y medicinales en personas de 18 a 65 años residentes en CABA durante el año 2026.
3. Evaluar la aceptación y la disposición al consumo de productos que contengan hongos funcionales en personas de 18 a 65 años residentes en CABA durante el año 2026.
4. Identificar las fuentes de información utilizadas para conocer estos productos en personas de 18 a 65 años residentes en CABA durante el año 2026.
5. Detectar las barreras percibidas para el consumo de hongos funcionales en personas de 18 a 65 años residentes en CABA durante el año 2026.
6. Describir las diferencias observadas entre personas consumidoras y no consumidoras en relación con el conocimiento, la percepción y la aceptación de los hongos funcionales.

VARIABLES

VARIABLE	CONCEPTUALIZACIÓN	RESULTADOS	TIPO	OBTENCIÓN DE DATOS
EDAD	Tiempo de una persona desde su nacimiento hasta el momento de estudio.	18 a 30 años 31 a 40 años 41 a 50 años 51 a 65 años	Cualitativa ordinal	Cuestionario de elaboración propia.
GÉNERO	Autopercepción de identidad de género informada por la persona participante.	Femenino Masculino No binario / otro	Cualitativa nominal	Cuestionario de elaboración propia.
LUGAR DE RESIDENCIA	Residencia habitual en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA).	CABA	Cualitativa nominal dicotómica	Cuestionario de elaboración propia.
NIVEL DE INSTRUCCIÓN	Nivel educativo o de instrucción alcanzado	Primaria incompleta Primaria completa	Cualitativa ordinal	Cuestionario de elaboración propia.

		Secundario incompleto		propia
		Secundario completo.		
		Terciario incompleto		
		Terciario completo		
		Universitario incompleto		
		Universitario completo		

VARIABLE	DIMENSIÓN / CONCEPTUALIZACIÓN Conceptualización	CATEGORÍAS / RESULTADOS	TIPO	MÉTODO / INSTRUMENTO DE OBTENCIÓN DE DATOS
Nivel de conocimiento de hongos funcionales	Conceptualización sobre hongos funcionales	Nulo (No posee ningún conocimiento)	Cualitativa ordinal	Cuestionario de elaboración propia
		Bajo (Poco conocimiento)		
		Medio (Conocimiento sin profundidad)		
		Alto (Conocimiento sobre el tema)		
		Muy alto (Conocimiento profundo o experiencia)		
Percepción sobre beneficios y seguridad de hongos funcionales	Valoración subjetiva sobre los beneficios y la seguridad del consumo de hongos funcionales para la salud.	Totalmente en Desacuerdo	Cualitativa ordinal	Cuestionario de elaboración propia
		En desacuerdo		
		Neutral		
		De acuerdo		

		Totalmente de acuerdo		
Consumo de hongos funcionales y medicinales.	Consume hongos medicinales o adaptógenos	Sí / No	Cualitativa nominal politómica de respuesta múltiple	Cuestionario de elaboración propia
	Variedad consumida:			
	Ganoderma lucidum (reishi)			
	Hericium erinaceus (melena de león)			
	Cordyceps			
	Otros			
Lugar de adquisición de los hongos para consumo	Lugar de adquisición de los hongos para consumo:	Si - No	Cualitativa nominal politómica de respuesta múltiple	Cuestionario de elaboración propia
	Verdulerías			
	Dietéticas			
	Productores			
	Autocultivo			
	Otro			
Formas de presentación en las que se realiza la compra para el	Forma de presentación del producto consumido:	Si - No	Cualitativa nominal politómica de respuesta múltiple	Cuestionario de elaboración propia.
	Extractos			

consumo de hongos	Cápsulas			
	Polvos			
	Secos			
	Frescos			
	otros			
	Frecuencia de consumo de hongos	1 día por semana	Cuantitativa discreta	Cuestionario de frecuencia de consumo de elaboración propia
		2 días por semana		
		3 días por semana		
		4 días por semana		
		5 días por semana		
		6 días por semana		
		Todos los días.		
Cantidad consumida por día				

	Frecuencia de consumo de hongos en el día	1 vez al día	Cuantitativa discreta	Cuestionario de frecuencia de consumo de elaboración propia.
		2 veces al día		
		3 veces por día		
		4 veces al día		
		más de 4 veces al día		
Motivos de consumo de hongos	Recetado por profesional de la salud	Si - No	Cualitativa dicotómica	Cuestionario de elaboración propia.
	Con Fines alimenticios			
	Con Fines gastronómicos			
	Para mejorar la salud (consumo no recetado)			
	Otros motivos de consumo			
Efectos percibidos a partir del consumo de hongos (beneficios)	Mejoría del estado de ánimo	Si - No	Cualitativa dicotómica	Cuestionario de elaboración propia.
	Mejoría del estado de atención y memoria			
	Mejoría de la salud digestiva			
	Mejor aporte			

	nutricional percibido Mejoría del sistema inmunológico Mejoras del rendimiento deportivo Ningún efecto percibido Otros efectos percibidos			
Fuentes de información	Redes sociales		Cualitativa nominal Politómica.	Cuestionario de elaboración propia
	Artículos científicos			
	Profesionales de la salud			
	Experiencia personal			
	Libros			
	Otros			
Barreras percibidas	Qué factores dificultan su consumo	Precio elevado	Cualitativa nominal politómica	Cuestionario de elaboración propia
		Dificultad para encontrarlos		
		Falta de información		
		Sabor		
		otro		
		Mayor accesibilidad en		

	Qué factores facilitarían su consumo	el mercado		
		Más información sobre sus beneficios		
		Recomendación médica/nutricional		
		Otro		

METODOLOGÍA

Diseño de investigación

Estudio cualitativo-cuantitativo, descriptivo y transversal (16).

Población

La población del estudio estuvo integrada por personas adultas de 18 a 65 años residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) durante el año 2026.

- Criterios de inclusión

Que residan en CABA

Que tengan acceso a internet para responder el cuestionario.

Que dispongan de un dispositivo móvil o computadora para realizar el cuestionario.

- Criterios de exclusión

Participantes que no sepan leer ni escribir.

- Criterios de eliminación

Encuestas incompletas

Encuestas duplicadas o inconsistentes

Tipo de muestreo

No probabilístico por conveniencia.

Metodología de recolección de los datos

Se utilizó un cuestionario de elaboración propia distribuido en formato digital (Anexo 2). El instrumento fue diseñado para relevar información sobre el nivel de conocimiento, la

percepción, la aceptación, las fuentes de información y las barreras percibidas en relación con el consumo de hongos funcionales y medicinales.

Se obtuvieron 112 respuestas mediante el cuestionario digital. Posteriormente, se aplicaron los criterios de inclusión, exclusión y eliminación establecidos para la investigación. Se excluyeron 15 respuestas correspondientes a personas que no residían en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y una respuesta correspondiente a una persona mayor de 65 años. Por lo tanto, la muestra final quedó conformada por 96 participantes de entre 18 y 65 años residentes en CABA, cuyos datos fueron incluidos en el análisis.

El enlace al cuestionario se difundió a través de redes sociales, correo electrónico y otros canales digitales.

La primera sección del formulario incluyó el consentimiento informado (Anexo 1) y preguntas filtro destinadas a verificar el cumplimiento de los criterios de inclusión, en particular la residencia en CABA y la edad entre 18 y 65 años, conforme a los principios éticos para la investigación en seres humanos (18).

El cuestionario estuvo organizado en secciones orientadas a relevar:

- Nivel de conocimiento sobre hongos funcionales (variable cualitativa ordinal).
- Percepción sobre beneficios y seguridad (variable cualitativa ordinal, escala tipo Likert).
- Aceptación y disposición al consumo (variable cualitativa nominal).
- Fuentes de información utilizadas (variable cualitativa nominal).
- Barreras percibidas para el consumo (variable cualitativa nominal).

Se incluyó una pregunta filtro para identificar a las personas consumidoras y no consumidoras de hongos funcionales, permitiendo diferenciar ambos grupos y profundizar el análisis entre quienes reportaron consumo.

Tratamiento y análisis de los datos



La información recolectada se registró en una planilla de Microsoft Excel 2021 elaborada para el estudio, con el fin de organizar, depurar y analizar los datos obtenidos.

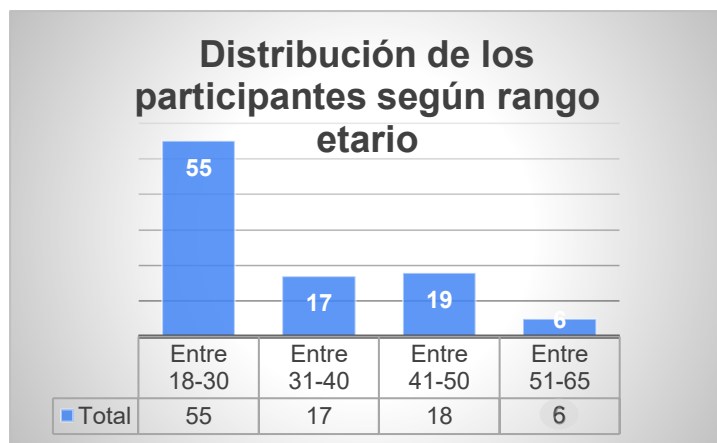
Se realizó un análisis descriptivo de las variables, utilizando medidas de frecuencia absoluta y relativa (porcentajes) para caracterizar el nivel de conocimiento, percepción y aceptación de la población estudiada (15,17).

Se realizó una comparación descriptiva entre personas consumidoras y no consumidoras de hongos funcionales para identificar diferencias observadas en las variables estudiadas.

RESULTADOS

Características sociodemográficas de la muestra

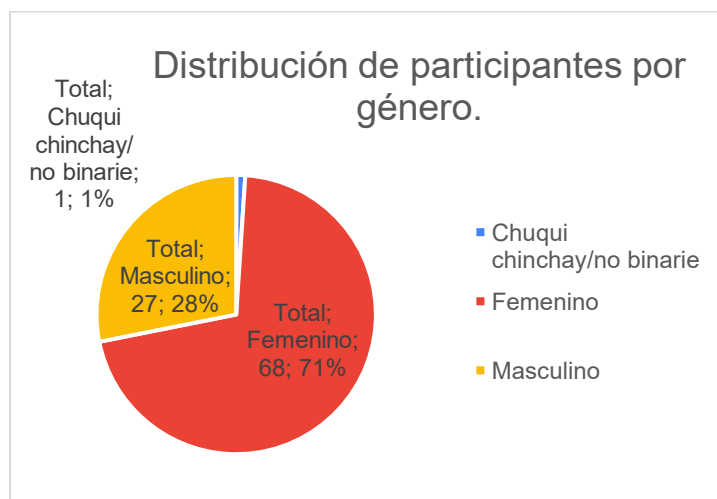
Gráfico 1



Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos en el trabajo de campo.

La muestra final estuvo conformada por 96 participantes de entre 18 y 65 años residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Se observó un predominio del grupo de 18 a 30 años, que presentó la mayor proporción de la muestra ($n=55$), seguido de los grupos de 41 a 50 años ($n=18$), 31 a 40 años ($n=17$) y 51 a 65 años ($n=6$). Estos resultados indican una mayor representación de adultos jóvenes, aspecto que deberá considerarse al interpretar los hallazgos del estudio.

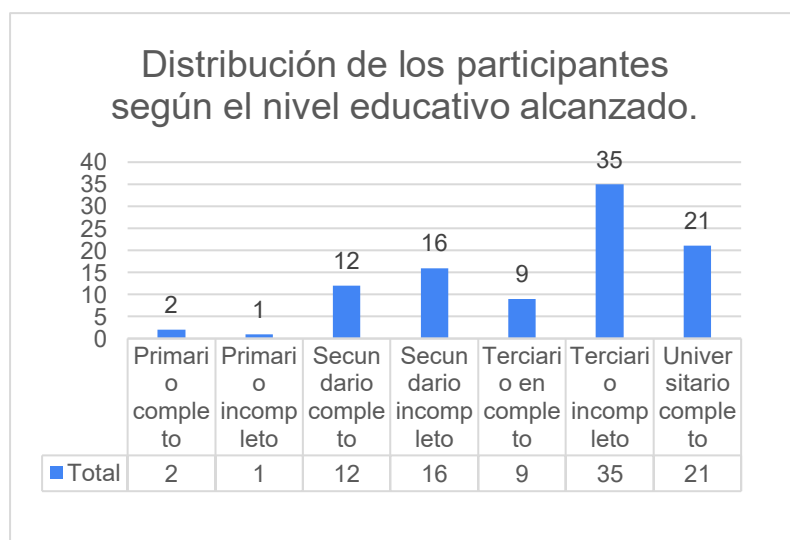
Gráfico 2



Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos en el trabajo de campo.

En cuanto al género, predominó el género femenino, que representó el 71% de la muestra (n=68), seguido por el género masculino, con el 28% (n=27). Además, se registró un participante (1%) que se identificó con una identidad no binaria. Esta distribución refleja una mayor participación de mujeres en la encuesta, situación que podría influir en las percepciones y el nivel de conocimiento observados respecto de los hongos funcionales. Asimismo, estos resultados deben interpretarse considerando el carácter no probabilístico del muestreo.

Gráfico 3

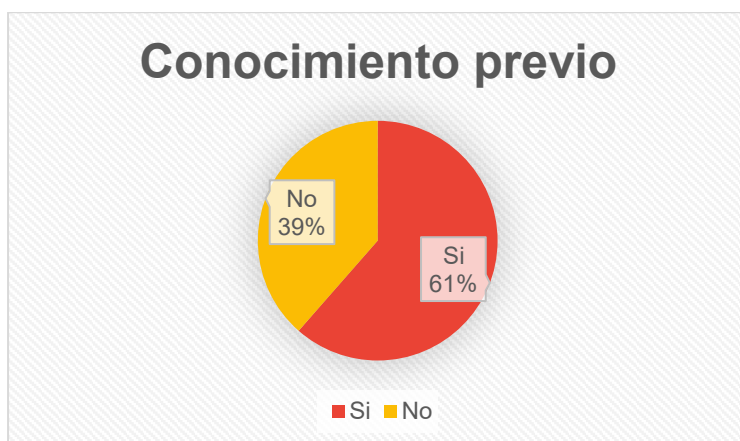


Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos en el trabajo de campo.

Respecto del nivel educativo alcanzado, predominó el grupo de participantes con estudios terciarios incompletos (n=35), seguido por quienes contaban con estudios universitarios completos (n=21). También se observó una participación relevante de personas con nivel secundario incompleto (n=16) y secundario completo (n=12). En menor proporción participaron personas con estudios terciarios completos (n=9), primarios completos (n=2) y primarios incompletos (n=1). En conjunto, estos resultados evidencian una muestra con predominio de niveles educativos medios y superiores.

Nivel de conocimiento:

Gráfico 4

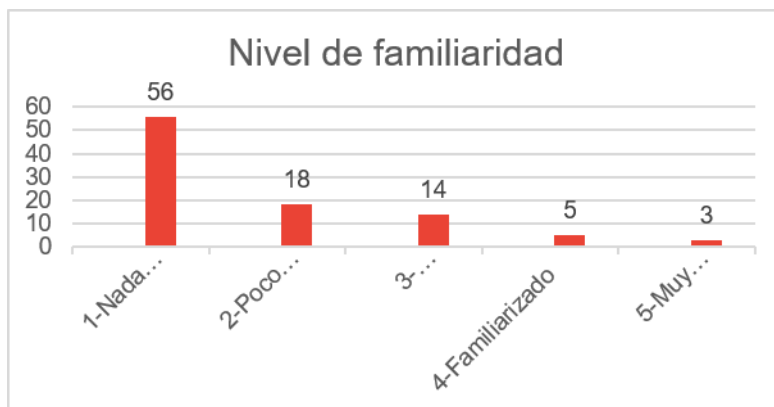


Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos en el trabajo de campo.

El 61% de las personas participantes manifestó haber escuchado hablar o tener algún conocimiento previo sobre los hongos funcionales y medicinales, mientras que el 39% indicó no tener conocimiento previo. Estos resultados evidencian que, si bien la mayoría de la muestra tenía algún grado de familiaridad con el tema, una proporción importante de participantes desconocía la existencia o características de estos productos.

Al considerar conjuntamente el nivel educativo con el conocimiento previo sobre los hongos funcionales y medicinales, se observó que los participantes con estudios medios y superiores fueron quienes manifestaron con mayor frecuencia haber escuchado hablar de estos productos. No obstante, por el carácter descriptivo del análisis, no es posible establecer que el nivel educativo determine el conocimiento sobre hongos funcionales y medicinales.

Gráfico 5

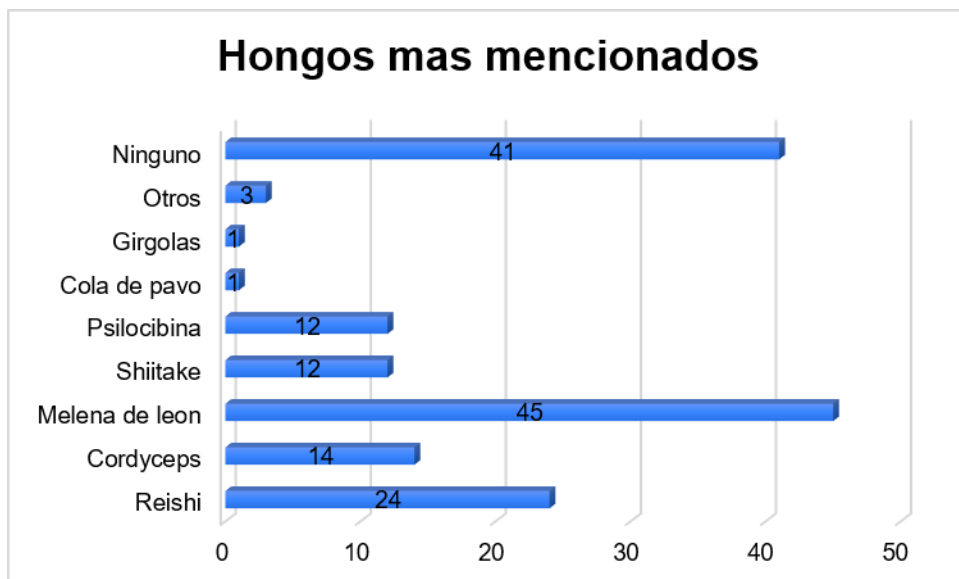


Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos en el trabajo de campo.

En cuanto al nivel de familiaridad, se observó que la mayor proporción de participantes se ubicó en niveles bajos, destacándose la categoría “nada familiarizado” ($n=56$). Las categorías “poco familiarizado” ($n=18$) y “moderadamente familiarizado” ($n=14$) también concentraron una proporción importante de respuestas, mientras que solo un número reducido de participantes manifestó estar familiarizado ($n=5$) o muy familiarizado ($n=3$) con estos productos. Estos resultados indican que el conocimiento existente en la población es, en general, superficial y que existe un amplio margen para fortalecer la educación alimentaria sobre los hongos funcionales y medicinales.

Al comparar este resultado con el conocimiento previo sobre los hongos funcionales, se observó que, aunque el 61% de los participantes manifestó haber oído hablar de estos productos, la mayoría se ubicó en niveles bajos de familiaridad. Esto sugiere que conocer o haber escuchado hablar de los hongos funcionales no implica poseer conocimiento suficiente sobre sus propiedades, usos o posibles beneficios para la salud.

Gráfico 6

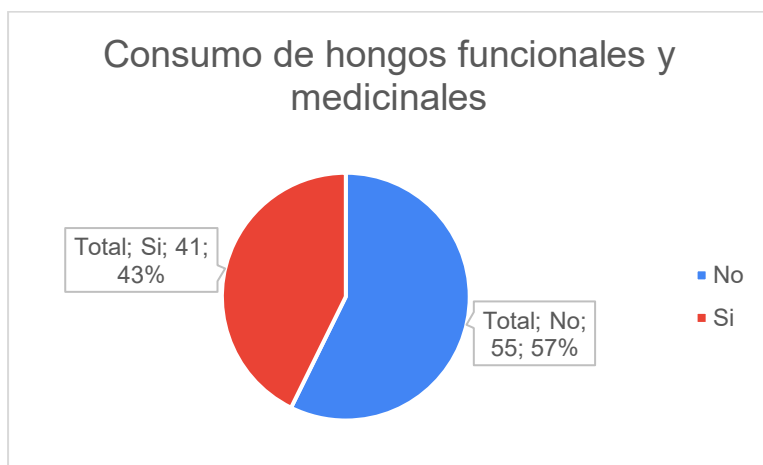


Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos en el trabajo de campo.

Entre las especies más reconocidas por los participantes, *Hericium erinaceus* (melena de león) fue la más mencionada (n=45), seguida por *Ganoderma lucidum* (reishi) (n=24) y *Cordyceps militaris* (cordyceps) (n=14). También se registraron menciones de *Lentinula edodes* (shiitake) y de hongos que contienen psilocibina (n=12 en ambos casos). Sin embargo, un número importante de participantes (n=41) indicó no reconocer ninguna de las especies consultadas, lo que refleja un conocimiento limitado sobre los principales hongos funcionales y medicinales.

Estos resultados son consistentes con los hallazgos observados en los gráficos anteriores. Aunque el 61% de los participantes manifestó haber escuchado hablar de los hongos funcionales y medicinales, y una parte de la muestra refirió algún grado de familiaridad con ellos, el elevado número de personas que no pudo identificar ninguna especie específica evidencia que ese conocimiento suele ser general y no necesariamente se traduce en el reconocimiento de los principales hongos utilizados como alimentos funcionales.

Gráfico 7

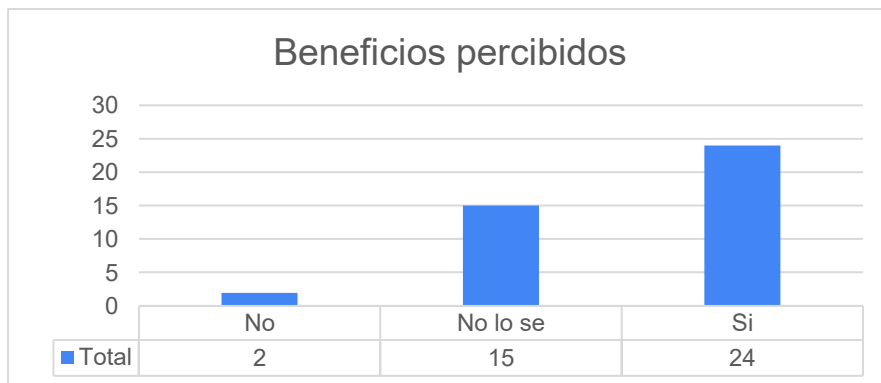


Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos en el trabajo de campo.

Sobre el consumo de hongos funcionales y medicinales, 41 participantes (43%) manifestaron haberlos consumido, mientras que 55 participantes (57%) indicaron no haberlos consumido. Estos resultados muestran que, aunque una proporción importante de la muestra refirió haber incorporado estos productos en algún momento, predominó el grupo de personas que nunca los había consumido.

Al relacionar este resultado con el conocimiento previo y el nivel de familiaridad, se observó que el porcentaje de participantes que manifestó conocer los hongos funcionales y medicinales (61%) fue superior al porcentaje que efectivamente reportó haberlos consumido (43%). Este hallazgo sugiere que el conocimiento o la familiaridad con estos productos no necesariamente se traduce en una práctica de consumo, lo que indica la posible influencia de otros factores, como el acceso a información confiable, la disponibilidad de los productos, el costo o la percepción de su eficacia y seguridad.

Gráfico 8



Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos en el trabajo de campo.

Entre las personas que manifestaron haber consumido hongos funcionales y medicinales, la mayoría (n=24) consideró que estos productos aportan beneficios para la salud. En contraste, 15 participantes respondieron que no estaban seguros de sus beneficios y solo 2 consideraron que no aportaban beneficios. Estos resultados evidencian una percepción predominantemente positiva entre quienes tienen experiencia de consumo.

Al relacionar estos resultados con el consumo y el conocimiento previo, se observó que la percepción de beneficios fue mayor entre quienes habían incorporado hongos funcionales y medicinales en su alimentación. Asimismo, el hecho de que un grupo de participantes manifestara no estar seguro acerca de sus beneficios coincide con los niveles bajos de familiaridad observados previamente, lo que sugiere que el grado de conocimiento podría influir en la percepción sobre la utilidad de estos productos.

Gráfico 9

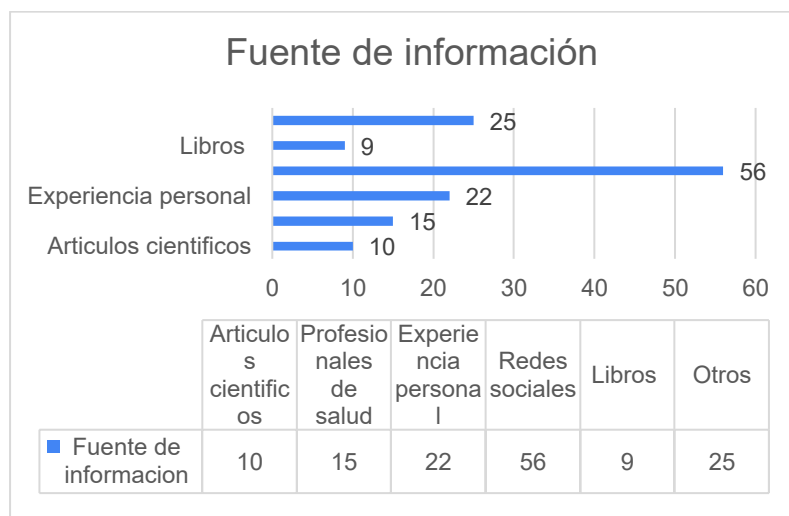


Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos en el trabajo de campo.

La principal barrera identificada para el consumo de hongos funcionales y medicinales fue la falta de información ($n=48$), seguida por el precio elevado ($n=29$) y la dificultad para conseguir los productos ($n=21$). En menor medida se mencionaron otras barreras ($n=18$), mientras que el sabor fue señalado por muy pocos participantes ($n=2$). Estos resultados indican que las principales limitaciones percibidas se relacionan con el acceso a información y con aspectos económicos y de disponibilidad, más que con las características organolépticas de los productos.

Al comparar este resultado con el conocimiento previo y el nivel de familiaridad, se observa que la falta de información, identificada como la principal barrera, es consistente con el elevado número de participantes que manifestó un conocimiento limitado o un bajo nivel de familiaridad con los hongos funcionales y medicinales. Asimismo, el predominio de personas que no consumían estos productos podría estar relacionado con estas barreras, especialmente con la escasa información disponible y el costo de adquisición.

Gráfico 10



Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos en el trabajo de campo.

Las redes sociales constituyeron la principal fuente de información sobre los hongos funcionales y medicinales ($n=56$), seguidas por otras fuentes ($n=25$), la experiencia personal ($n=22$), los profesionales de la salud ($n=15$), los artículos científicos ($n=10$) y los libros ($n=9$). Estos resultados muestran que la información sobre estos productos proviene mayoritariamente de medios de comunicación digitales y experiencias personales, mientras que las fuentes científicas fueron menos consultadas.

Al relacionar estos resultados con las barreras identificadas, se observa que, aunque las redes sociales fueron la principal fuente de información, la falta de información confiable continuó siendo la barrera más mencionada. Este hallazgo sugiere que el acceso a contenidos sobre hongos funcionales no siempre garantiza información basada en evidencia científica. En este contexto, cobra especial relevancia el rol de los profesionales de la salud y de la educación alimentaria para promover información rigurosa y favorecer decisiones de consumo fundamentadas.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos muestran que los hongos funcionales evidencian un interés creciente dentro de la población estudiada. Más de la mitad de las personas participantes manifestó haber escuchado hablar sobre ellos, aunque los niveles de familiaridad observados fueron predominantemente bajos o moderados.

Asimismo, se observó que muchos participantes no lograron identificar ninguna de las especies incluidas en el cuestionario, a pesar de manifestar haber oído hablar previamente de los hongos funcionales. Este hallazgo permite inferir que el conocimiento existente es, en muchos casos, general o superficial, y no necesariamente implica una comprensión adecuada de sus propiedades, aplicaciones o potenciales beneficios para la salud.

Estos hallazgos coinciden con la evidencia que describe un creciente interés por los alimentos funcionales y los hongos medicinales, aunque persisten limitaciones relacionadas con el conocimiento de sus propiedades y aplicaciones por parte de la población general (2,4,6).

En este sentido, los resultados obtenidos en el presente estudio muestran una tendencia similar, ya que el interés manifestado por los participantes fue superior al nivel de conocimiento específico sobre las especies consultadas y a la experiencia de consumo, lo que evidencia una brecha entre el acceso a información y el conocimiento aplicado.

Sin embargo, el estudio permitió identificar una brecha entre el conocimiento y el consumo. Aunque una proporción importante de las personas encuestadas manifestó conocer estos productos, un porcentaje menor indicó haberlos consumido. Esto sugiere que el interés existente no siempre se traduce en prácticas concretas de incorporación alimentaria.

Del mismo modo, entre quienes manifestaron consumir hongos funcionales predominó la percepción de que estos aportan beneficios para la salud. Sin embargo, también se registró un grupo de participantes que expresó incertidumbre respecto de dichos beneficios, lo que refuerza la importancia de promover información científica accesible que permita fundamentar las decisiones de consumo.

Las barreras identificadas, principalmente la falta de información, el costo económico y la dificultad de acceso, podrían contribuir a explicar esta diferencia. Asimismo, el predominio de las redes sociales como fuente de información plantea interrogantes sobre la calidad y confiabilidad de los contenidos consumidos por la población.

La relación entre estos resultados sugiere que la disponibilidad de información en redes sociales no garantiza necesariamente un conocimiento adecuado sobre hongos funcionales. Por el contrario, la coexistencia entre una alta utilización de estos medios y la percepción de falta de información evidencia la necesidad de fortalecer estrategias de comunicación basadas en evidencia científica.

En este escenario, el rol del profesional de la nutrición adquiere especial relevancia, ya que puede contribuir a brindar información clara, crítica y basada en evidencia científica, además de orientar decisiones alimentarias seguras y contextualizadas.

Entre las limitaciones del estudio se destacan el uso de un muestreo no probabilístico por conveniencia y la aplicación de un cuestionario digital, aspectos que restringen la posibilidad de generalizar los resultados al conjunto de la población adulta residente en CABA.

Asimismo, el diseño transversal del estudio permitió describir asociaciones entre las variables analizadas, aunque no establecer relaciones de causalidad.

El trabajo aporta evidencia local novedosa sobre el conocimiento, la percepción y la aceptación de los hongos funcionales en personas adultas, una temática que está poco explorada en Argentina.

En este sentido, los resultados obtenidos pueden servir como base para futuras investigaciones con muestras probabilísticas y para el desarrollo de estrategias de educación alimentaria orientadas a promover un conocimiento más profundo y un consumo informado de los hongos funcionales y medicinales.

CONCLUSIONES

El presente estudio permitió describir el nivel de conocimiento, percepción y aceptación de los hongos funcionales en personas adultas residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA), cumpliéndose los objetivos planteados.

Los resultados evidenciaron que una proporción importante de las personas participantes posee conocimientos previos sobre hongos funcionales y muestra una percepción favorable respecto de sus potenciales beneficios para la salud. Sin embargo, el nivel de familiaridad observado fue predominantemente bajo y el consumo efectivo resultó menor que el nivel de conocimiento reportado.

Esto demuestra que conocer los productos no implica necesariamente comprender sus propiedades ni incorporarlos a la alimentación.

Las especies más reconocidas fueron melena de león, reishi y cordyceps, mientras que las principales fuentes de información correspondieron a redes sociales y experiencias personales. Asimismo, las barreras más frecuentes estuvieron relacionadas con la falta de información, el costo económico y la accesibilidad.

La elevada utilización de redes sociales como fuente de información, junto con la identificación de la falta de información como principal barrera, evidencia la necesidad de promover contenidos confiables y accesibles basados en evidencia científica.

Estos hallazgos sugieren que existe una aceptación potencial favorable hacia los hongos funcionales dentro de la población estudiada. Sin embargo, la persistencia de barreras relacionadas con el acceso y la información evidencia la necesidad de fortalecer estrategias de educación alimentaria basadas en evidencia científica.

En este contexto, el profesional de la nutrición desempeña un papel fundamental en la promoción de información científica de calidad y en el acompañamiento de decisiones alimentarias seguras, favoreciendo una incorporación responsable de hongos funcionales cuando exista evidencia que respalde su utilización.

De esta manera, el estudio aporta evidencia local relevante para futuras investigaciones y para el desarrollo de acciones de educación alimentaria y promoción de la salud orientadas al uso responsable e informado de los hongos funcionales y medicinales.

Asimismo, se recomienda que futuras investigaciones incorporen muestras probabilísticas y de mayor tamaño, así como análisis comparativos entre diferentes grupos poblacionales, con el propósito de ampliar el conocimiento disponible y fortalecer la evidencia científica sobre el consumo y la percepción de los hongos funcionales en Argentina.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Wasser SP. Medicinal mushrooms as a source of antitumor and immunomodulating polysaccharides. *Curr Med Chem*. 2011;18(22):2897–912.
2. Patel S. Functional mushrooms: a class of nutraceuticals with promising potential. *Mycol Prog*. 2020;19:1017–36.
3. Ahmad R, Riaz M, Khan A, Aljamea A, Algheryafi M, Sewaket D, et al. *Ganoderma lucidum* (Reishi), an edible mushroom: a comprehensive and critical review of its nutritional, cosmeceutical, mycochemical, pharmacological, clinical and toxicological properties. *Phytother Res*. 2021;35(11):6030–62.
4. Jayachandran M, Xiao J, Xu B. Health-promoting benefits of edible mushrooms through gut microbiota. *Int J Mol Sci*. 2017;18(9):1934.
5. Barros L, Ferreira ICFR. Bioactive compounds from mushrooms and their biological activities. *J Agric Food Chem*. 2007;55(22):9877–88.
6. Barua CC, Barman NR, Bhattacharya P, et al. Fungi as biotechnological allies: contributions of edible and medicinal mushrooms to food innovation and gut health. *J Food Sci*. 2024;89(3):1234–50.
7. Seweryn E, Ziała A, Gamian A. Health-promoting polysaccharides extracted from *Ganoderma lucidum*. *Nutrients*. 2021;13(8):2482.
8. Dong YT, Meng Q, Liu C, et al. Antidiabetic activity of *Cordyceps militaris* extract in diet-streptozotocin-induced diabetic rats. *Biomed Res Int*. 2014;2014:438673.
9. Vigna L, Morelli F, Agnelli GM, et al. *Hericium erinaceus* improves mood and sleep disorders in patients with overweight or obesity. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2019;2019:7861297.
10. Teixeira PJ, Johnson MW, Timmermann C, et al. Psychedelics and health behaviour change. *J Psychopharmacol*. 2022;36(1):12–9.
11. Gravina AG, Dallio M, Romeo M, et al. *Hericium erinaceus*, a medicinal fungus with a centuries-old history: evidence in gastrointestinal diseases. *World J Gastroenterol*. 2023;29(20):3048–65.
12. Mehra A, Zaidi KU, Mani A, et al. The health benefits of *Cordyceps militaris*: a review. *Kavaka*. 2017;48(1):27–32.

13. Ross S, Bossis A, Guss J, et al. Rapid and sustained symptom reduction following psilocybin treatment for anxiety and depression in patients with life-threatening cancer: a randomized controlled trial. *J Psychopharmacol*. 2016;30(12):1165–73.
14. Hilszczańska D. Propiedades medicinales de los macrohongos. *Leśne Prace Badawcze*. 2012;73(4):347–53.
15. Daniel WW. *Biostatistics: A Foundation for Analysis in the Health Sciences*. 10th ed. New York: Wiley; 2013.
16. Ato M, López-García JJ, Benavente A. Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *An Psicol*. 2013;29(3):1038–59.
17. Spiegel MR, Stephens LJ. *Estadística*. 5.^a ed. México: McGraw-Hill; 2009.
18. World Medical Association. World Medical Association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*. 2013;310(20):2191–4.

ANEXOS

Anexo 1

Consentimiento informado:

Mi nombre es Raquel Valdés y soy estudiante del último año de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad ISALUD.

Actualmente me encuentro realizando mi Trabajo Final Integrador (TFI), cuyo objetivo es analizar el conocimiento, la percepción y la aceptación del consumo de hongos funcionales en personas adultas residentes en CABA.

A través de este cuestionario se busca relevar información vinculada con esta temática. Por tal motivo, se solicita su consentimiento para participar de manera voluntaria.

Se resguardará la identidad de las personas participantes conforme a la Ley N.º 17.622/68 y su decreto reglamentario N.º 3110/70. Asimismo, se informa que los datos proporcionados serán utilizados únicamente con fines estadísticos, garantizando su absoluta confidencialidad.

La decisión de participar es voluntaria.

Responsable del estudio: Raquel Valdés. DNI: 31.068.345.

Ante cualquier consulta sobre el estudio o su participación, puede escribir al correo electrónico raquelvaldes84@gmail.com.

Se agradece su participación.

Anexo 2

Cuestionario administrado en formato digital. Se presenta a continuación el instrumento de recolección de datos sin incluir el consentimiento informado, incorporado en el Anexo 1.

Sección 1. Datos sociodemográficos

1. Edad
 - ☐ 18 a 30 años
 - ☐ 31 a 40 años
 - ☐ 41 a 50 años
 - ☐ 51 a 65 años
2. Género
 - ☐ Femenino
 - ☐ Masculino
 - ☐ No binario / otro
3. Lugar de residencia
 - ☐ Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA)
4. Nivel de instrucción alcanzado
 - ☐ Primaria incompleta
 - ☐ Primaria completa
 - ☐ Secundario incompleto
 - ☐ Secundario completo
 - ☐ Terciario incompleto
 - ☐ Terciario completo
 - ☐ Universitario incompleto
 - ☐ Universitario completo

Sección 2. Conocimiento sobre hongos funcionales y medicinales

1. ¿Escuchó hablar alguna vez sobre hongos funcionales y medicinales?
 - ☐ Sí
 - ☐ No
2. ¿Qué tan familiarizado/a se encuentra con los hongos funcionales y medicinales?
 - ☐ Nada familiarizado/a
 - ☐ Poco familiarizado/a
 - ☐ Moderadamente familiarizado/a
 - ☐ Familiarizado/a
 - ☐ Muy familiarizado/a
3. ¿Cuáles de las siguientes especies reconoce?
 - ☐ *Ganoderma lucidum* (reishi)
 - ☐ *Hericiium erinaceus* (melena de león)
 - ☐ *Cordyceps militaris* (cordyceps)

- ☐ *Lentinula edodes* (shiitake)
- ☐ Hongos con psilocibina
- ☐ Ninguno
- ☐ Otros

Sección 3. Consumo de hongos funcionales y medicinales

1. ¿Consumió alguna vez hongos funcionales y medicinales?
 - ☐ Sí
 - ☐ No
2. En caso afirmativo, ¿qué variedades consumió?
 - ☐ Reishi
 - ☐ Melena de león
 - ☐ Cordyceps
 - ☐ Otros
3. ¿Dónde adquirió los productos?
 - ☐ Verdulerías
 - ☐ Dietéticas
 - ☐ Productores
 - ☐ Autocultivo
 - ☐ Otro
4. ¿En qué presentación los consumió?
 - ☐ Extractos
 - ☐ Cápsulas
 - ☐ Polvos
 - ☐ Secos
 - ☐ Frescos
 - ☐ Otros
5. ¿Con qué frecuencia semanal consumió hongos funcionales y medicinales?
 - ☐ 1 día por semana
 - ☐ 2 días por semana
 - ☐ 3 días por semana
 - ☐ 4 días por semana
 - ☐ 5 días por semana
 - ☐ 6 días por semana
 - ☐ Todos los días
6. ¿Con qué frecuencia diaria los consumió?
 - ☐ 1 vez al día
 - ☐ 2 veces al día
 - ☐ 3 veces por día
 - ☐ 4 veces al día
 - ☐ Más de 4 veces al día

Sección 4. Motivos y efectos percibidos

1. ¿Cuáles fueron los motivos de consumo?

- Recetado por profesional de la salud
 - Fines alimenticios
 - Fines gastronómicos
 - Para mejorar la salud sin indicación profesional
 - Otros motivos
2. ¿Qué efectos percibió a partir del consumo?
- Mejoría del estado de ánimo
 - Mejoría de la atención y la memoria
 - Mejoría de la salud digestiva
 - Mejor aporte nutricional percibido
 - Mejoría del sistema inmunológico
 - Mejoras del rendimiento deportivo
 - Ningún efecto percibido
 - Otros efectos

Sección 5. Percepción, fuentes de información y barreras

1. Indique su grado de acuerdo con la siguiente afirmación: “Los hongos funcionales y medicinales pueden aportar beneficios para la salud y ser seguros para el consumo”.
- Totalmente en desacuerdo
 - En desacuerdo
 - Neutral
 - De acuerdo
 - Totalmente de acuerdo
2. ¿Cuáles fueron sus principales fuentes de información sobre hongos funcionales y medicinales?
- Redes sociales
 - Artículos científicos
 - Profesionales de la salud
 - Experiencia personal
 - Libros
 - Otros
3. ¿Qué barreras considera que dificultan el consumo de hongos funcionales y medicinales?
- Precio elevado
 - Dificultad para encontrarlos
 - Falta de información
 - Sabor
 - Otro
4. ¿Qué factores facilitarían su consumo?
- Mayor accesibilidad en el mercado
 - Más información sobre sus beneficios
 - Recomendación médica o nutricional
 - Otro