VALDERREDIBLE · CANTABRIA

Setas del Monte Hijedo

Guía para recolectores: qué setas hay, cómo se cogen, dónde salen y qué hacer si algo sale mal.

Si duda, no

Ninguna seta merece un trasplante de hígado.

Cesta y navaja

Así el monte sigue dando setas.

Cerca de la pista

El robledal es cerrado y es fácil perderse.

Si se encuentra mal

Llame al 112 y guarde los restos.

Dónde salen

El **Monte Hijedo** (monte de utilidad pública n.º 261) es uno de los mayores robledales de roble albar de la península. Robles, hayas y algún pinar de repoblación dan setas muy distintas según el sitio.

Bosque de robles y hayas

- Hongos y boletos, rebozuelos, trompetas, oronjas.
- También las amanitas peligrosas: mire bien cada seta.

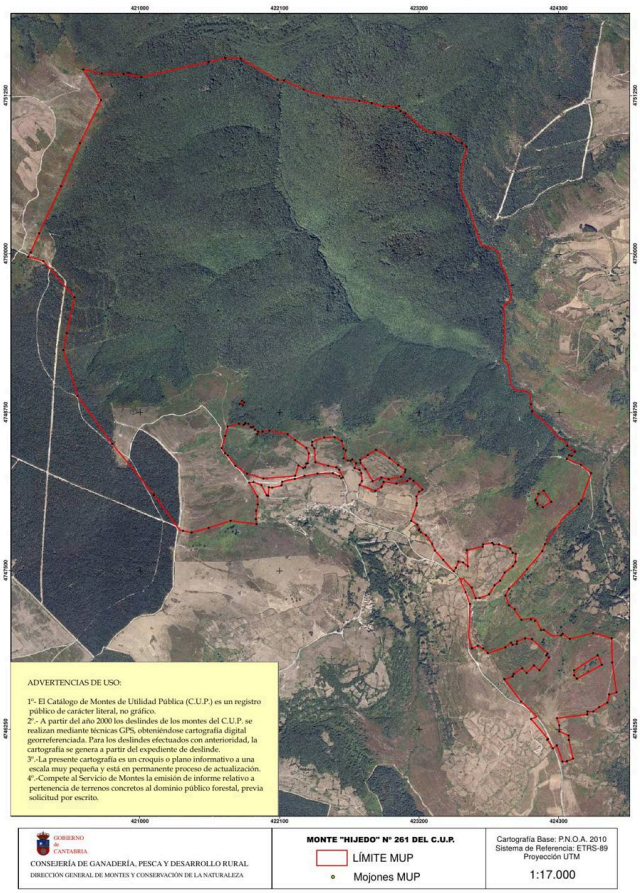
Prados, claros y bordes

- Perrechicos en primavera, champiñones, parasoles y senderuelas.
- En los mismos prados salen lepiotas y Clitocybe tóxicas.

Pinares

- Níscalos y capuchinas.
- Cuidado con la seta de los caballeros.

Respete las fincas cerradas y el ganado, y deje el coche sin estorbar en pistas y caminos.



Límite del monte 261 «Hijedo» (línea roja). Gobierno de Cantabria, Dirección General de Montes. Plano informativo.

Cómo coger las setas

La seta es solo el fruto. Bajo la hojarasca vive una red de hilos (el micelio) que alimenta a los robles. Si se rompe, en ese sitio dejan de salir setas durante años.

Buenas prácticas

- Corte el pie **con navaja** o gire la seta con suavidad.
- Llévelas en **cesta**: las esporas caen y siembran el monte, y las setas no se estropean.
- Deje en su sitio las setas **pequeñas, rotas, pasadas o que no conozca**.
- Coja solo lo que vaya a consumir.
- Limpie la tierra en el monte para no llevarla a casa.

Evite

- **Rastrillos o azadas** que levantan la hojarasca.
- **Bolsas de plástico**: las setas sudan y se pudren.
- Ir de noche: es fácil perderse.
- Coger la oronja **cerrada como un huevo**: se confunde con la oronja verde, mortal.
- Mezclar en la cesta setas que no conoce con las buenas.

Las setas

Las comestibles más buscadas y las venenosas con las que se confunden. Toque «Cómo es y dónde sale» para ver los detalles.

UNA FOTO NO BASTA

Esta guía ayuda a reconocer, pero **no sirve para decidir si una seta se puede comer**. Ante la mínima duda, consulte a una asociación micológica o a un farmacéutico con formación en micología.



Hongo, porro o boleto

Boletus edulis

Verano y otoño

- Sombrero de 6 a 25 cm, color avellana o marrón, algo grasiento cuando está húmedo.
- Debajo no tiene láminas, sino una esponja de poros blancos que con la edad se vuelven amarillo-verdosos.
- Pie grueso y barrigudo, crema, con una fina redecilla blanca en la parte alta.
- Carne blanca y firme que no cambia de color al cortarla. Olor agradable.

Dónde: Bajo robles, hayas, castaños y pinos. Muy buscado en el robledal.

Se confunde con: Boleto de Satanás (poros rojos y carne que se vuelve azul) y boleto amargo (poros rosados y redecilla oscura).

Foto: Holger Krisp · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons



Hongo negro

Boletus aereus

Final del verano y otoño

- Sombrero marrón muy oscuro, casi negro, de tacto aterciopelado.
- Poros blancos que amarillean con la edad.
- Pie robusto con redecilla marrón.
- Carne blanca que no cambia de color.

Dónde: Robles y castaños, en zonas soleadas y algo cálidas.

Se confunde con: Otros boletos oscuros. Si la carne se vuelve azul o los poros son rojos, no lo coja.

Foto: Emiliano Burzagli · Public domain · Wikimedia Commons



Boleto anaranjado

Leccinum aurantiacum

Verano y otoño

- Sombrero naranja rojizo.
- Pie alto y blanquecino cubierto de escamitas que se oscurecen.
- La carne se vuelve gris o negruzca al cortarla.

Dónde: Bajo álamos temblones y robles.

Se confunde con: Otros boletos. Debe cocinarse bien: crudo o poco hecho puede sentar mal.

Foto: Jean-Pol GRANDMONT · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons



Níscalo o rebollón

Lactarius deliciosus

Otoño

- Sombrero naranja con círculos más oscuros, hundido en el centro.
- Láminas naranjas.
- Al romperlo suelta una leche de color zanahoria.
- Se mancha de verde donde se toca.

Dónde: Siempre bajo pinos. En Hijedo, en las repoblaciones de pino.

Se confunde con: Níscalo falso (Lactarius torminosus): leche blanca y borde del sombrero peludo. Tóxico.

Foto: furtwangl (West Seattle), recorte en Commons · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons



Perrechico o seta de San Jorge

Calocybe gambosa

Primavera (abril y mayo)

Solo para quien lo conozca muy bien.

- Seta carnosa, blanca o crema.
- Láminas blancas muy apretadas.
- Fuerte olor a harina recién molida.

Dónde: Prados y bordes del monte, formando corros.

Se confunde con: Inocybe roja (enrojece al tocarla, muy tóxica), Entoloma lívido y Amanita blanca primaveral (mortal). Es una de las setas con confusiones más peligrosas.

Foto: Andreas Kunze · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons



Parasol o galamperna

Macrolepiota procera

Verano y otoño

Nunca coja «parasoles» pequeños.

- Seta grande: el sombrero abierto mide de 10 a 30 cm.
- Sombrero con escamas pardas sobre fondo crema y un bulto en el centro.
- Pie alto con dibujo atigrado.
- Anillo doble que se desliza arriba y abajo por el pie.

Dónde: Claros, bordes de pistas y prados junto al bosque.

Se confunde con: Lepiotas pequeñas, que son mortales. Coja solo ejemplares grandes, con anillo que se mueve y pie atigrado. El pie no se come.

Foto: Fredy.00 · Public domain · Wikimedia Commons



Champiñón silvestre

Agaricus campestris

Final del verano y otoño, tras las lluvias

Si las láminas son blancas, no es un champiñón.

- Sombrero blanco y sedoso.
- Láminas rosadas que pasan a color chocolate.
- Anillo simple y sin saco (volva) en la base.
- Olor agradable a champiñón.

Dónde: Prados con ganado, nunca dentro del bosque cerrado.

Se confunde con: Champiñón amarilleante (amarillea al rozar la base y huele a tinta, tóxico) y Amanitas blancas mortales, que tienen las láminas siempre blancas y un saco en la base.

Foto: Andreas Kunze · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons



Capuchina o negrilla

Tricholoma portentosum

Final del otoño

- Sombrero gris con fibras negras que salen del centro.
- Láminas blancas con tonos amarillentos.
- Pie blanco con reflejos amarillos.
- Olor a harina.

Dónde: Pinares y bosques mixtos.

Se confunde con: Tricholoma tigrado (escamoso, tóxico) y seta de los caballeros (prohibida por dañar los músculos).

Foto: Aorg1961 · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons



Rebozuelo o seta de San Juan

Cantharellus cibarius

Verano y otoño

- Toda la seta es amarilla o anaranjada.
- Debajo no tiene láminas finas, sino pliegues gruesos que bajan por el pie.
- Carne blanca y firme. Huele a albaricoque.

Dónde: Robles y hayas, entre musgo.

Se confunde con: Seta del olivo (láminas de verdad, crece en grupos sobre tocones, tóxica) y falso rebozuelo.

Foto: Andreas Kunze · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons



Trompeta de los muertos

Craterellus cornucopioides

Otoño

- Forma de embudo o trompeta.
- Color negro o gris oscuro por dentro y gris por fuera.
- Carne fina y elástica.

Dónde: Hayedos y robledales, en grupos entre la hojarasca.

Se confunde con: Pocas confusiones peligrosas. Aun así, compruebe cada ejemplar.

Foto: Jean-Pol GRANDMONT · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons



Oronja o yema de huevo

Amanita caesarea

Final del verano y otoño cálido

No la coja cerrada como un huevo: se confunde con la oronja verde, mortal.

- Sombrero naranja intenso, liso.
- Láminas y pie AMARILLOS.
- Saco (volva) blanco y grande en la base.

Dónde: Robles y castaños.

Se confunde con: Matamoscas (láminas y pie blancos) y, cerrada como un huevo, la oronja verde, que es mortal.

Foto: Gerhard Koller (Mushroom Observer) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons



Senderuela

Marasmius oreades

Primavera y otoño

- Seta pequeña de color cuero.
- Pie fino y elástico: se puede retorcer sin que se rompa.
- Láminas separadas.

Dónde: Prados y bordes de caminos, en corros.

Se confunde con: Pequeñas Clitocybe blancas, muy tóxicas, que crecen en los mismos prados. Tienen láminas apretadas y blanquecinas.

Foto: Emőke Dénes · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons



MORTAL

Oronja verde o cicuta verde

Amanita phalloides

Verano y otoño

Causa la mayoría de muertes por setas. Los síntomas tardan de 6 a 24 horas y destruye el hígado.

- Sombrero verde oliva, amarillento o casi blanco.
- Láminas BLANCAS.
- Anillo blanco en el pie.
- Saco (volva) blanco en la base, que puede quedar enterrado.

Dónde: Robles, hayas y castaños. Presente en este tipo de bosques.

Se confunde con: Champiñones, rúsulas verdes y oronjas en huevo.

Foto: Alicja (Pixabay) · CC0 · Wikimedia Commons



MORTAL

Amanita blanca

Amanita verna

Primavera (A. verna) y otoño (A. virosa)

Mortal. Si una seta blanca tiene láminas blancas y saco en la base, no la toque.

- Toda blanca: sombrero, láminas, anillo y pie.
- Saco (volva) en la base.

Dónde: Bosques.

Se confunde con: Champiñón y perrechico.

Foto: Cephas · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons



MORTAL

Lepiotas pequeñas

Lepiota brunneoincarnata

Verano y otoño

Mortales. Tienen el mismo veneno que la oronja verde.

- Parecen un parasol en miniatura: sombrero de 2 a 8 cm.
- Escamas pardas o rosadas.
- Sin anillo móvil.

Dónde: Prados, jardines y bordes de bosque.

Se confunde con: Parasol pequeño.

Foto: Mushroom Observer (subida por Josef Papi) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons



Galerina

Galerina marginata

Otoño

Mortal. No coja setas pequeñas y pardas que crezcan sobre madera.

- Seta pequeña, parda o color miel.
- Pie con un pequeño anillo.

Dónde: Sobre madera muerta y tocones, en grupos.

Se confunde con: Setas pequeñas de tocón que se comen en otros lugares.

Foto: Alan Rockefeller · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons



Cortinario de montaña

Cortinarius orellanus

Otoño

Destruye los riñones. Los síntomas pueden tardar hasta 2 o 3 semanas.

- Sombrero anaranjado o rojizo, fibroso.
- Láminas color óxido.
- Restos de una tela parecida a una tela de araña bajo el sombrero.

Dónde: Robles y hayas.

Se confunde con: Otras setas anaranjadas.

Foto: Andreas Kunze · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons



Matamoscas

Amanita muscaria

Final del verano y otoño

Tóxica: produce agitación, confusión y alucinaciones.

- Sombrero rojo con verrugas blancas (la lluvia puede quitarlas).
- Láminas y pie blancos.
- Anillo y base con anillos de restos blancos.

Dónde: Abedules, pinos y robles.

Se confunde con: Oronja o yema de huevo, que tiene láminas y pie amarillos.

Foto: Scott Darbey from Canada · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons



Amanita pantera

Amanita pantherina

Verano y otoño

Muy tóxica para el sistema nervioso.

- Sombrero pardo con verrugas blancas.
- Borde del sombrero con rayitas.
- Láminas blancas, anillo y base con un rodete.

Dónde: Robles, hayas y pinos.

Se confunde con: Amanita rubescens (comestible solo cocinada) y otras amanitas.

Foto: Stanisław Skowron · Dominio público · Wikimedia Commons



Entoloma lívido

Entoloma sinuatum

Otoño

Vómitos y diarreas muy fuertes. Causa muchas intoxicaciones.

- Seta grande gris o crema.
- Láminas amarillentas que se vuelven rosadas.
- Olor a harina.

Dónde: Robles y hayas.

Se confunde con: Perrechico y pardilla (Clitocybe nebularis).

Foto: Autor en Wikimedia Commons · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons



Inocybe roja

Inocybe erubescens

Primavera y verano

Sudor, lágrimas, babeo y bajada de tensión. Puede ser grave.

- Sombrero blanquecino, fibroso y agrietado, en forma de cono.
- Toda la seta se pone roja con el tiempo o al tocarla.

Dónde: Bosques de frondosas y parques.

Se confunde con: Perrechico.

Foto: Andreas Kunze · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons



Boleto de Satanás

Rubroboletus satanas

Verano

Vómitos y diarreas intensos.

- Sombrero blanquecino o grisáceo.
- Poros ROJOS.
- Pie hinchado, rojo, con redecilla.
- La carne se vuelve azul al cortarla. Mal olor.

Dónde: Robles y hayas, en suelos calizos.

Se confunde con: Hongo o boleto.

Foto: LukeEmski · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons



Seta del olivo

Omphalotus olearius

Otoño

Vómitos y diarreas.

- Toda naranja intenso.
- Láminas de verdad, finas, que bajan por el pie.
- Crece en ramilletes sobre madera.

Dónde: En grupos sobre tocones y raíces de robles y castaños.

Se confunde con: Rebozuelo, que tiene pliegues gruesos y crece suelto en el suelo.

Foto: Autor en Wikimedia Commons · licencia en la página del archivo · Wikimedia Commons



Seta de los caballeros

Tricholoma equestre

Otoño

Antes se comía. Hoy su venta está prohibida en España porque destruye los músculos si se come varias veces.

- Toda amarilla verdosa: sombrero, láminas y pie.

Dónde: Pinares en suelos arenosos.

Se confunde con: Capuchina.

Foto: Autor en Wikimedia Commons (archivo «Tricholoma equestre.jpg») · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons



Matagallinas

Hypholoma fasciculare

Todo el año

Vómitos y diarreas.

- Amarillo azufre.
- Láminas verdosas que se vuelven negruzcas.
- Sabor muy amargo.

Dónde: En grandes grupos sobre tocones.

Se confunde con: Setas de tocón comestibles.

Foto: Autor en Wikimedia Commons (archivo «2008-10-16 Hypholoma fasciculare.jpg») · licencia libre indicada en el archivo · Wikimedia Commons



Falsa colmenilla

Gyromitra esculenta

Primavera

Puede ser mortal, sobre todo cruda o mal cocinada.

- Sombrero pardo rojizo con forma de cerebro.
- Pie hueco con cámaras.

Dónde: Pinares y suelos removidos.

Se confunde con: Colmenillas.

Foto: Bernard Spragg · Dominio público · Wikimedia Commons

Reglas de oro contra los peligros

LA REGLA

Solo se come una seta que se conoce **al cien por cien**. Si tiene la más mínima duda, **déjela en el monte**.

- Las setas mortales de esta zona son **amanitas** (oronja verde y amanitas blancas), **lepiotas pequeñas**, **galerinas** y **cortinarios**.
- Desconfíe de toda seta con **láminas blancas, anillo y saco (volva) en la base**.
- **No mezcle** en la cesta setas que no conoce con las buenas: un trozo de una mortal puede contaminar el resto.
- Coma setas **bien cocinadas**, en cantidad moderada, frescas y en buen estado. Nunca crudas salvo que sepa que se puede.
- No dé setas silvestres a **niños pequeños**, embarazadas ni personas enfermas.
- No regale setas que no ha revisado nadie que sepa.

Falsas creencias que matan

«Si ennegrece una moneda de plata o el ajo, es venenosa»
Falso. Las mortales no cambian nada.

«Si la comen los animales o las babosas, es buena»
Falso. Los animales toleran venenos que a nosotros nos matan.

«Si huele y sabe bien, se puede comer»
Falso. La oronja verde tiene buen sabor.

«Cocinada, hervida o seca pierde el veneno»
Falso. El veneno de las mortales resiste el calor.

«Si se pela el sombrero, es comestible»
Falso. La oronja verde se pela con facilidad.

«Las que crecen en madera son buenas»
Falso. La galerina crece en madera y es mortal.

Si alguien se encuentra mal

LLAME AL 112

Ante vómitos, diarrea, sudor, mareo o cualquier malestar después de comer setas, **llame al 112 o vaya a urgencias** sin esperar.

1. **Que vayan al médico todos los que comieron**, aunque no tengan síntomas.
2. **Guarde los restos**: setas crudas, cocinadas, peladuras e incluso el vómito. Sirven para saber qué seta era.
3. **Apunte la hora** de la comida y la hora en que empezaron los síntomas.
4. **No haga remedios caseros**: ni leche, ni vinagre, ni provocar el vómito sin que lo diga un médico.
5. Para consejo: **Servicio de Información Toxicológica, 91 562 04 20**, las 24 horas.

Cuánto tardan los síntomas

Cuándo empiezan	Qué notará	Setas culpables	Gravedad
Menos de 6 horas	Vómitos, diarrea, dolor de tripa	Entoloma lívido, boleto de Satanás, seta del olivo, matagallinas	Molesto, a veces fuerte
Menos de 6 horas	Sudor, lágrimas, babeo, pupilas pequeñas, tensión baja	Inocybe, Clitocybe blancas	Puede ser grave
Menos de 6 horas	Agitación, confusión, alucinaciones, sueño	Matamoscas, amanita pantera	Grave
Más de 6 horas	Vómitos y diarrea muy fuertes; mejora falsa al 2.º día; fallo del hígado	Oronja verde, amanitas blancas, lepiotas, galerina	**Mortal**
De 2 días a 3 semanas	Mucha sed, dolor de riñones, poca orina	Cortinarios	**Mortal o daño renal**
Días, tras comerla varias veces	Dolor y debilidad muscular, orina oscura	Seta de los caballeros	Grave

CUIDADO

Si los síntomas empiezan **más de 6 horas después** de comer, es lo más peligroso. Una mejoría al día siguiente **no significa que haya pasado**.

Seguridad en el monte

Días de batida de jabalí

En el coto se celebran batidas de jabalí hasta el 28 de febrero. Esos días **evite la zona** o lleve **ropa de colores vivos**, no salga de la pista y respete las señales de «Cacería en curso».

sáb 7 nov · **dom 15 nov** · **sáb 21 nov** · **dom 29 nov** · **sáb 5 dic** · **mar 8 dic**

dom 13 dic · **sáb 19 dic** · **dom 27 dic** · **dom 3 ene** · **mié 6 ene** · **sáb 9 ene**

dom 17 ene · **dom 31 ene** · **dom 7 feb** · **sáb 13 feb** · **jue 18 feb** · **sáb 20 feb**

jue 25 feb · **dom 28 feb**

Calendario del plan técnico de caza 2026/2027 a 4 de noviembre de 2026. Puede cambiar. Además hay perreo de jabalí martes y sábados y de sorda jueves y sábados.

Para no perderse

- El robledal es muy cerrado y la **niebla** entra rápido.
- Hay poca cobertura: lleve el **móvil cargado** y diga a alguien dónde va.
- No pierda de vista la pista ni a sus acompañantes.
- El **112** funciona con cualquier compañía aunque no tenga saldo.

Animales y salud

- Revise su cuerpo al volver: en el monte hay **garrapatas**.
- Respete el **ganado**; no se acerque a vacas con terneros y cierre las portillas.
- Lleve agua, calzado de monte y ropa de abrigo.
- **No haga fuego**. Llévese su basura.

Teléfonos

Emergencias

112

Gratis, 24 horas, desde cualquier móvil

Información Toxicológica (24 h)

91 562 04 20

Instituto Nacional de Toxicología

Hospital Tres Mares, Reinosa · Urgencias

942 77 21 00

Av. de Cantabria, s/n

Médico de Polientes

699 05 89 51

Farmacia de Polientes

942 77 61 00

Guardia Civil

062

Ayuntamiento de Valderredible

942 77 60 02

Lunes a viernes, 9:00 a 14:00

Si al tocar un número no se abre el teléfono, márquelo a mano.

AVISO LEGAL

Esta guía tiene carácter exclusivamente informativo y divulgativo. No sustituye la identificación de las setas por un experto ni el consejo médico. Su autor no se hace responsable de los daños o perjuicios que puedan derivarse de su uso, de la recolección o del consumo de setas silvestres, ni de posibles errores u omisiones en su contenido. **Si detecta alguna información errónea, comuníquelo a secretario@riopanero.es** para que pueda corregirse.

Monte Hijedo · Valderredible (Cantabria).

Las fotos proceden de Wikimedia Commons; su autor y licencia figuran en cada ficha. Los mapas son del Gobierno de Cantabria.

© 2026 Luis José Murillo Montero. Textos y diseño de esta guía. Todos los derechos reservados.